



Трудный возраст подростковый

Методический сборник

МУ «ЦПСид «Тёплый дом» Индустриального района г. Ижевска» ОО ЦПЖИ
«Теплый дом»

Ижевск, 2005 г.

Содержание

Мерзлякова С.А. Трудный возраст подростковый.....	
Осницкий А.К. Подростничество как период оформления субъектной активности человека.....	
Кирпиков А.Р. Социальная желательность и личностное самоопределение подростков и юношей.....	
Вахрушева О.Ю. Как показать ребенку свою любовь.....	
Вяткина О.Ю., Скобкарёва Н.А. Влияние насилия на формирование личности ребенка.....	
Смага Е.И. Профилактика насилия в подростковой среде на стадии свиданий.....	
Лапекина Е.Г. Созависимость и пути ее преодоления.....	
Вахрушева О.Ю. Помощь детям, переживающим утрату.....	
Ахметгалиева Р.Г. Организация подросткового клуба общения.....	
Приложения:	
Программа «Субъектная активность в самоопределении подростков».....	
Программа «Цветик-семицветик».....	
Программа «Радость общения».....	
Программа «Конструктивное разрешение конфликтов».....	
Программа «Профилактика насилия в подростковой среде на стадии свиданий».....	

ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ ПОДРОСТКОВЫЙ

Раньше, лет в двадцать пять, встретив на улице группу подростков, я испытывала страх, не зная, что от них можно ожидать.

Позже, когда я начала изучать психологию, возрастную психологию и в частности особенности подросткового возраста я прониклась сочувствием и уважением к этим “взрослеющим детям”.

На самом деле, сложно “ребенку” в его 10-15 лет. Сложно от того, что растет и становится “неуклюжим”, у мальчишек “пушок пробивается”, у девчонок грудь появляется. И встает вопрос: “А может это только со мной происходит? У всех все нормально, а у меня что-то не так?”.

И тогда страдает подросток от неуверенности, робости и стеснительности.

Кидается подросток из стороны в сторону: хочет быть как все и чем-то отличаться; хочет принадлежать к группе и находиться в одиночестве; хочет самостоятельности и, в то же время, зависим. Подолгу рассматривает себя в зеркале, пишет дневник, закрывается у себя в комнате, дерзит, грубит и отталкивает от себя взрослых.

И мы взрослые «помогаем»: “Ты уже взрослый”- говорим, когда речь идет, о том чтобы сходить магазин и прибраться в комнате.

“Нет, ты еще маленький”- когда подросток просится погулять до 10 часов вечера, или пойти на дискотеку.

Часто мы видим только внешние проявления - неуважение, грубость, цинизм, упрямство и, не задумываясь, почему это происходит - называем этих детей “трудными”. Конечно, “трудными” не рождаются, и можно снять с себя ответственность за то, что происходит между нами, - взрослыми и детьми. Но какой смысл искать «виноватых»? Может быть, стоит спросить себя: “Что лично я могу сделать, чтобы изменить взаимоотношения с этими “трудными”?”

Каждому из нас хочется, чтобы нас ценили, уважали и доверяли нам. Но вот вопрос, возможно ли уважение только с одной стороны? “Ты меня уважай, а я тебя не буду, верь мне, а я тебе не верю”.

Можно конечно ждать “первого шага” навстречу от подростка, но, в конце концов, кто из нас взрослый?

Возможно, стоит попробовать сделать первый шаг, посмотреть что получится. Не получилось? Объясниться, дать понять, что вы тоже человек, хоть и взрослый, сказать о

своих чувствах, пояснить, что бы вы хотели от подростка и почему так поступили. Дать время, может что-то изменится. Затем еще шаг, еще

Конечно, можно оставить все как есть, искать виноватых, называть подростков “трудными”, во всем оправдывать себя и считать во всем правыми и сетовать на непонимание. Решать вам!

*А.К.Осницкий, докт. психол. н.,
профессор, Психологический институт РАО, Москва*

ПОДРОСТНИЧЕСТВО КАК ПЕРИОД ОФОРМЛЕНИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Акмеология как наука о сущностных силах и проявлениях личностного развития человека, расцвета его возможностей, исходно как бы предполагает, что такие моменты в жизни человека редки и связаны преимущественно с периодами его продуктивной взрослости. Между тем, сам процесс развития, личностного становления человека, с нашей точки зрения, сопровождается “душевными взлетами”, что дает возможность представить его как процесс, которому свойственны промежуточные моменты расцвета (вспомним рисунки Нади Рушевой, полотна Ф. Васильева, стихи А.С.Пушкина, М.Ю.Лермонтова). Такой подход, во-первых, с нашей точки зрения, не делает фатальным срок наступления расцвета, а во-вторых, в каждой поре развития предполагает возможность душевного расцвета.

И с этой точки зрения нас, прежде всего, привлекает эпоха подростничества – возраст становления активной позиции человека в процессе жизнедеятельности. Даже самые умеренные и осторожные аналитики подросткового периода считают, что в наибольшей степени подростку свойственны: склонность вести себя в соответствии с образцами поведения взрослого человека, стремление к независимости, самостоятельности – с одной стороны; и стремление к общению со сверстниками – с другой.

Подростку, если он стал задумываться "над жизнью", впервые открывается несовершенство человеческих отношений, несовершенство "общепринятых" правил. Главное, что он открывает для себя: все оценки взрослых далеко не всегда верны, а сами взрослые, требующие, чтобы подросток не отступал от правил и следовал указаниям старших и их примеру, непоследовательны - и в своих оценках, своих мнениях и в

поступках. Раньше в детстве (чем и было оно счастливо...) взрослые были непререкаемым божеством: все, что они говорили, о чем рассказывали, воспринималось с полным доверием. И ребенок еще не замечал, что одна эра доверия сменяется другою. Наиболее ощутимая (не для ребенка, а для родителей) смена эры доверия, связана с поступлением в школу. Чуть не в один день учитель смещает с пьедестала родителей, становясь для ребенка авторитетом номер один. И какую бы околесицу не нес ваш ребенок, если он утверждает, что это сказала учительница вашего ребенка, спорить с ребенком и доказывать иное абсолютно бесполезно. От взрослых требуется немало умения и терпения, чтобы в этой ситуации и ребенку помочь извлечь правильный урок, и самим перед ним не осрамиться, не растерять остатки авторитета, и с учительницей наладить отношения. Спросите, зачем это нам нужно? А что делать, если мы хотим установить нормальные человеческие отношения с окружающими и своим ребенком.

Но через год-два учебы ранее безоглядно доверявший учителю школьник становится свидетелем, во-первых, несходства требований разных учителей (когда они приходят подменять ведущего учителя); во-вторых, небезукоризненности самого учителя; и в-третьих, сами требования и стиль поведения учителя им начинает приедаться. Слова учителя, его авторитет теряют силу, но к родительскому слову от этого сила не возвращается. К тому же родительский контроль так надоедлив... С ранних лет взрослые учат ребенка различать плохое и хорошее; учат, в лучшем случае, своим примером, а чаще - с помощью наставлений, нотаций. А в наставлениях господствует логика "черно-белая": хорошо - плохо, можно - нельзя, бери пример - не бери примера...

Вот и получается, что первое, с чем сталкивается ребенок, вступая в пору подростничества - это с тем, что все наши наставления мало к чему пригодны. Обнаруживается со всей очевидностью: оценки применяемые взрослыми противоречивы, люди, их использующие, непоследовательны и необязательны; полагаться на их слова - нельзя. Мы, если призадумаемся, довольно быстро заметим, что в мире действия, в "мире вещей" еще можно установить определенную логику, определенные правила наших действий, а вот в мире человеческих отношений дела обстоят куда хуже. Действительно мы взрослые до сих пор не в состоянии установить всеобщие правила, регулирующие эти отношения, - иначе не было бы стольких конфликтов, да и конфликты мы бы научились разрешать не на поле битвы.

Первое сомнение в истинности оценок из мира взрослых, по сути дела, и есть психологический критерий вступления в подростковый период. Выжить в этом мире вовсе без оценок и без определенных позиций по отношению к окружающему миру - невозможно. Следовательно, необходимо выработать новую, собственную систему оценок

происходящего в мире. Что и пытается сделать подросток! В этом и состоит его преимущество перед нами - взрослыми.

Мы-то уже во многом пошли на компромисс во всем том, что касается наших знаний и умений; и пытаемся жить, используя "плоды компромисса". А он увидел, почувствовал их несовершенство - и пытается выправить положение. Он-то пытается; но и мы пытаемся... "привести его к общему знаменателю", руководствуясь вроде бы благими намерениями: то приобщаем его к нашему опыту компромиссов, то пытаемся помочь ему избежать тех ошибок, что делали сами. И большей частью преуспеваем в своих попытках, но при этом не столько приобщаем его к нашему позитивному опыту, сколько пытаемся разуверить в действительности попыток открыть что-то новое, свое. И если нам удастся убедить его "не трепыхаться", то мы считаем свою задачу выполненной! И не замечаем, что сами плодим себе подобных, пассивно принимающих до нас установленные правила жизни, примирившихся со всем тем, что нас не устраивает.

Да и общество наше, ориентированное на образцы взрослого, умудренного жизнью человека, обречено "вертеться по кругу"; и только в результате случайных отклонений делать новые приобретения в культуре человеческих отношений. Предметная деятельность, мы уже отмечали, имеет свою логику развития действия и тянет за собой развитие технологий и тех людей, кто ввязывается в эту деятельность. А вот логика отношений пока подчиняется правилу "все приходит на круги своя".

Получается: подростку нам бы, следовало гимны петь, и всячески пытаться содействовать в его поисках. И самим учиться у него. А мы его - "к общему знаменателю"! А затем пытаемся описать "подростковую субкультуру", которая и рождается как результат противодействия наших детей произволу взрослых. Или, еще хуже того, будучи взрослыми, пытаемся сами подражать этой субкультуре, начинаем культивировать ее, не отдавая себе отчета в том, насколько смешны в глазах тех, с кем заигрываем. Посмотрите большинство телепрограмм, и спросите у телевизионщиков, какими критериями они пользуются при разработке программы.

Мы приписываем подростку массу качеств, якобы порождающих его конфликтность с нами; а не видим, что, прежде всего, сами являемся причиной этой конфликтности.

Не так уж рьяно подросток ищет независимости и самостоятельности. Это мы всячески сопротивляемся любому ее проявлению. Да подросток не прочь почувствовать себя взрослым, тем более, что физически он уже готов к взрослой жизни. Единственное, что ему не хватает - это опыта, который и не возникает на пустом месте, а приобретается в собственной активности; на то он и опыт. А негативизм подростка, обостренное чувство

независимости, и стремление к самостоятельности (об этом, следует речь вести отдельно) большей частью проистекают из противодействия нашему взрослому произволу, нашему безоглядному и неусыпному контролю.

Не так уж рьяно подросток стремится отделить себя от общества взрослых и "купаться" в мире общения со сверстниками. Не так уж ретиво он восстает и против авторитета взрослых. Просто мало среди нас достойных - с точки зрения подростка. Слишком уж мы непоследовательны и необязательны, слишком слабы и телом и духом - с точки зрения его черно-белой логики. Стоит только появиться действительно авторитетному для подростка лицу - и он готов часами делить время с ним, готов следовать за ним по пятам, ловить каждое слово. Правда, не обязательно авторитетность взрослого совпадает с нашими мерками. Для подростка может стать образцом для подражания: и авторитет "вора в законе", потому что его линия поведения, жизненный кодекс более четки и определены, чем линия поведения других людей; и он уж обязательно последователен в своем поведении, чего не скажешь о множестве других.

Не жажда протеста, а невозможность вынести всю ту противоречивость, что царит в мире взрослых, невозможность без потерь для себя поделиться с другими, даже с самыми близкими людьми - вот из чего произрастает недоверчивость, угрюмость, замкнутость подростка во взаимоотношениях со взрослыми. К тому же - неизбывное в нашей культуре чувство вины (ранее в наших исследованиях были зафиксированы чрезвычайно высокие показатели этой характеристики и у педагогов, и у школьников самых различных районов нашей державы), - порождает в детстве и подростничестве привычку искать в себе самом причины плохого отношения родителей и других значимых взрослых, а затем искать виноватых вокруг себя. Вообще-то привычка искать виноватых и склонность обнаруживать их в рядом живущих - это, по сути дела, приобретение взрослых, с годами нарабатываемая защитная реакция личности. Подростка возмущает эта привычка взрослых. Но как часто в силу обстоятельств он и сам приобщается к этой стратегии.

Не так уж рьяно подросток ищет общения со сверстниками, а уж тем более интимно-личностного общения. Прислушайтесь к разговорам подростков: это же большей частью "разговор глухарей"- наперебой и каждый... о своем. Единственная прелесть и ценность этих бесед для подростков состоит в том, что они почти не мешают друг другу выговориться. Лишь на время более сильный приостановит другого: "А ты молчи...", но высказав свое, не будет "воспитывать" сверстника (не то, что мы взрослые...). В общении со сверстниками можно просто испытать себя, свои мысли, можно поделиться мыслями, как бы они не были неприемлемы для взрослых, наконец, их можно *просто проговорить*.

Существенен собственно психологический момент *проговаривания* своих проблем в кругу сверстников: именно проговаривание в громкой речи дает возможность перевести во внутренний план (переживаний, осознания, размышлений) того, что начинает привлекать внимание подростка, что привлекает его значимостью и содержательностью информации (вспомним работы П.Я.Гальперина и Я.А.Пономарева).

В тех редких семьях, где подростку помогают постепенно обрести опыт самостоятельного поведения, где в общении с подростком сами взрослые учатся по-новому разрешать возникающие проблемы, где авторитет взрослых подкреплен видимым подростку делом и не мешает контактам детей с взрослыми, мы сталкиваемся с подлинной культурой человеческих отношений. Там для мифов, считающих подростка то ли существом на грани срыва, то ли негативистом - "отщепенцем", просто нет места.

Мы вовсе не расцениваем как вымышленные все те особенности поведения, которые подмечают взрослые, имея дело с подростками. По отдельности эти особенности могли встречаться и встречаются, не стоит лишь "приписывать" их всем детям. Единственное, что присуще всем без исключения подросткам - это сомнение в правильности оценок вечно поучающих взрослых и тяга к выработке собственных оценок всего происходящего вокруг него. Если этого у подростка нет, значит он либо не достиг соответствующей ступени развития, либо пытается разрешить свои проблемы неверным путем, либо ошибается в постановке этих проблем.

Завершаем этот короткий этюд о подростке напоминанием, что период подростничества связан с овладением способностью к осознанному ученичеству - чисто человеческой способностью в высших ее проявлениях, а уж овладеет ли он этой способностью и станет ли эта способность неотъемлемой частью его жизнедеятельности - это зависит не только от него, но и от взрослых, окружающих его, и множества других обстоятельств. Философы и психологи связывают эту способность с другой развивающейся в этот момент человеческой способностью, называемой рефлексией - способностью взглянуть на себя со стороны, способностью разобраться в своих возможностях.

На данном этапе овладения ученичеством подросток осваивает "культуру сомнения" (начинается она с недоверия) по отношению к своим знаниям и знаниям окружающих, которая вынуждает его (побуждает) к поиску "более правильного" знания. До сих пор он продвигался от "не понимаю", "не знаю", через "что-то кажется понятным" к "теперь все понял", "теперь знаю". Сумма таких движений и говорила о степени приближения к взрослости. (Да, пока он еще многого не понимает и не знает, но со временем и он разберется - став взрослым, умным и сильным. Чувствуете, как упрощенно

воспринимается мир, в котором живет человек: нужно только вырасти, стать взрослым, чтобы разобраться во всем.).

На следующем этапе новое знание рождается уже из перепроверки, испытания полученного знания - оно приближается к научному знанию, при добывании которого применяется достаточно сложная технология: продумывается и формулируется проблема (вопрос) и соответствующие предположения относительно того, как ее можно разрешить, затем предпринимаются попытки проверить эти предположения и найти более правильное решение. При этом часто обнаруживается, что и взрослые многого не знают, на многие вопросы не могут ответить, хотя и бьются над ними не одну тысячу лет. А главное - не могут судить о том, что сейчас нужно именно этому подростку.

Подростковый период - период новых возможностей ученичества. Но в действительности выйти на эту ступень удается не каждому. Создается впечатление, что полноценное овладение ученичеством удастся лишь особо талантливым людям; и то - при удачно сложившихся обстоятельствах. Остальные люди довольствуются частичным овладением этой способностью (в профессиональной сфере, в сфере личной увлеченности, в сфере основных достижений). Известно, что многие из подрастающего поколения закрывают себе возможность выхода на эту высшую ступень ученичества (опять же, не без помощи взрослых), ограничиваясь достижениями первых двух уровней и принимая мир таким, каким его видит большинство окружающих, растворяясь в этом мире, не задумываясь о нем.

Почему у одних, находящих радость и смысл жизни в постоянном учении, в постоянном овладении новыми знаниями и умениями, жизнь складывается интересной и привлекательной? И почему другие жалуются на скуку в жизни, на отсутствие интереса, на неудачные попытки овладеть новыми знаниями, изменить свою жизнь. Многие объясняется тем, что "счастливики" сумели выйти на уровень осознанного, увлекающего ученичества. На этом пути встречаются нередко и поражения, и разочарования, но есть и радость победы, радость открытия нового для себя знания, радость утверждения в собственной правоте. Но одной развитостью рефлексии не объяснишь выход на эту ступень ученичества. Как правило, тех, живущих увлеченной жизнью, людей называют еще и самостоятельными! А людей, жалующихся на неинтересную жизнь - несамостоятельными.

Мы не случайно начали с анализа не самой очевидной, но важной характеристики, способности к учению, чтобы потом перейти к тому, что у всех на слуху, и всем кажется таким понятным. Однако, хочу предупредить, что и эта самая "самостоятельность" на самом деле не так уж понятна взрослым, даже педагогам. Интуитивно вроде бы всем ясно,

но как только берешься анализировать, что же это такое, все оказывается далеко не так просто.

Начнем с очевидного, всем понятного. Самостоятельность не является приобретением периода взрослости. Наблюдая за малыми детьми, мы уже видим, как резко они отличаются по этому "параметру": одни сами способны находить себе интересное занятие и длительное время просиживать за ними, другие без постоянного соседства с взрослыми или сверстниками, без постоянного внимания окружающих к их занятиям не могут пробыть и нескольких минут. При проверке готовности к школе, конечно, можно ребенка обследовать под разными углами зрения: насколько он любознателен, насколько развит интеллектуально и физически, насколько умеет выполнять требования взрослых и многое другое. А можно на некоторое время оставить его без внимания, отвлечь родителей беседой, и посмотреть: сможет ли сам ребенок найти себе занятие, сможет ли он 10 - 15 минут позаниматься, поиграть, хотя бы с той игрушкой, которую ему оставила мама. Если сможет, и к тому же с интересом отнесется к заданиям проверяющего, то специалист - психолог, скорее всего, скажет: - готов к школе, даже если ребенок неважно читает, считает, пишет.

Несамостоятельность ребенка в детстве оборачивается несамостоятельностью и в дальнейшей жизни. Такой ребенок, став взрослым, превращается в человека зависимого от множества обстоятельств: настроения окружающих, ежедневной текучки дел, собственных "душевных движений" и т.д. Мало того, несамостоятельный ребенок (как впоследствии и взрослый) не умеет принимать помощь окружающих, а если и принимает ее, то "как иждивенец, а не с позиций сотрудничества, совместной работы. Иная картина - поведение ребенка самостоятельного: он постепенно приобщается к миру взрослых, осваивая роль хозяина своих действий, поступков, своей судьбы. И даже при неблагоприятных обстоятельствах, в неблагополучных условиях воспитания он себя чувствует увереннее, независимее.

Сразу же отметим, что самостоятельное поведение ребенка не всегда удобно для взрослых: от них оно требует дополнительных усилий, чтобы увязать свои неотложные дела с делами ребенка, свои намерения с его порывами. А взрослые, чье детство прошло в условиях дисциплинарного воспитания, где самое главное - послушание, предпочитают следовать усвоенным образцам... Сами не очень самостоятельные, они часто оправдывая себя тем, что "приучают ребенка к дисциплине" на самом деле возвращают несамостоятельность у детей. Так и получается: самостоятельные дети вырастают преимущественно в семьях самостоятельных родителей. Или же, в крайнем случае, "отвоевывают самостоятельность" у не столь упорных родителей.

Психологический анализ детской самостоятельности показывает, что только в подростковые годы самостоятельность становится осознаваемой и контролируемой. Только в эту пору ребенок обретает позицию "хозяина своих дел и поступков". Многочисленные исследования показали, что самостоятельность ребенка обеспечивается соответствующим опытом познания мира, в котором он живет, познания собственных возможностей и опытом управления своими усилиями, так называемым регуляторным опытом или опытом субъектной активности. Если в более ранние годы ребенок учится управлять своими действиями стихийно, мало осознавая преимущества одних усилий перед другими, ориентируясь лишь на результаты, то в подростковый период - переходит на режим самовоспитания, самообучения и осознанного управления своими усилиями. Подросток в полной мере пытается стать хозяином своей жизни, своих действий и отношений с другими людьми. Как ему это удастся? И - кому именно удастся? Во многом это зависит и от предшествующей подготовленности, и в громадной степени от поддержки окружающих взрослых.

Многое в себе самом еще неведомо подростку, со многим в себе он не может справиться (со временем узнает, что не со всем следует и "справляться", чему-то разумнее подчиниться, что-то разумнее просто учесть, принимая себя таким как есть...); да еще возникают и конфликты в отношениях с взрослыми. Конфликтные (а порой "безвыходные") ситуации часто "ломают" даже прежде самостоятельного ребенка - и этим самым ломают его жизнь. А доброжелательная поддержка, своевременная и ненавязчивая помощь могут и недостаточно самостоятельному ребенку дать силы обрести опыт самостоятельности.

Из чего же складывается самостоятельность в ее развитых и сложившихся формах? "Сложившихся"- не значит застывших. Самостоятельность сложилась, сформировалась, но это не означает, что она не развивается дальше. Развивается, но уже за счет безграничного обогащения опыта самостоятельных действий. А жизнь "подбрасывает" немало нового и неожиданного - только успевай справляться.

Обратившись к анализу опыта самостоятельного человека - опыта, благодаря которому, человек сам имеет возможность ставить себе задачи, выбирать необходимые для себя из числа задач, навязываемых ему окружением, последовательно добиваться их успешного решения, мы установили пять взаимосвязанных и взаимодействующих слагаемых: - опыт ценностей, - опыт привычной активности, - опыт рефлексии, - операциональный опыт, - опыт сотрудничества (Осницкий 1996). Возможно, определения эти покажутся несколько отвлеченными, слишком научными. Вглядимся - что стоит за каждым из них?

Опыт ценностей - это, говоря другими словами, ценности, и те, которые стали в его жизни самыми главными для него, и те, о которых он часто не задумывается, но без которых немислимо его земное существование. На основе этого опыта формируются критерии, нравственные оценки и понятия, которыми человек руководствуется в своих действиях и поступках. Разве не важно нам знать, в какой степени подросток "сам дошел до них?", а если и принял из окружающей жизни (это естественно...), то каким образом: "примерив к себе", испытав, или приняв слепо без критики, без раздумий?

Опыт привычной активизации - он определяет, сколь широка наша самостоятельность, какими "наработанными" действиями мы располагаем, чтобы эту самостоятельность воплотить в жизнь. Благодаря этому опыту нам не приходится всякий раз "не зная броду, соваться в воду". Благодаря этому опыту наше тело, наши мышцы, наши органы восприятия, наши мысли оказываются наготове в нужный момент, в нужном месте. Мы часто даже не замечаем, насколько мы бываем подготовленными всякий раз к очередному действию, помимо всех тех усилий, что мы предпринимаем на сознательном уровне подготовки.

Близок к этому опыту операциональный опыт - опыт конкретных умений, четко сформированных способах действия. Однако еще раз напомним: опыт привычной активизации больше соотносится с нашей привычной подготовленностью к самым различным ситуациям, не требующей раздумий и специальных усилий, а операциональный опыт связан с осознаваемыми преобразованиями в ситуации, со "здесь и сейчас" продумываемыми и предпринимаемыми действиями.

Опыт рефлексии - связан с определением наших возможностей. Поскольку мы уже подробно говорили, что такое рефлексия, вам, очевидно, легко понять, что имеется в виду. Способность "посмотреть на себя со стороны", оценить проанализировать свои действия - с точки зрения их обоснованности, с точки зрения успешности, с точки зрения другого человека и других точек зрения - необходимейшее звено самостоятельности. Иначе слишком часто мы будем действовать вслепую - и то и дело попадать впросак.

И наконец, опыт сотрудничества. Без него невелика цена нашей самостоятельности - ведь большая часть наших рабочих, учебных, житейских дел приходится выполнять коллективно, сообща, соразмеряя свои усилия и намерения с усилиями других. (К сожалению, в образовательных учреждениях культуре сотрудничества практически не уделяют внимания, а сейчас без критического осмысления насаждается, органично присущая Америке, но не присущая России, культура жесткой конкуренции и соперничества).

По этим пяти "измерениям" можно оценить широту и развитость самостоятельности подрастающих детей. Помогая им возместить, отсутствующие компоненты опыта самостоятельности, можем помочь им обрести более твердую почву под ногами, благодаря чему они более успешно справятся с естественными проблемами роста, будут более эффективны в развитии своих способностей.

А.Р. Кирпиков,

к.психол.н., психолог

СОЦИАЛЬНАЯ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ И ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Что помогает человеку жить в постоянно изменяющемся мире, какую стратегию жизни выбрать в период отрочества и юности? – вопрос о соотношении эгоцентрированной и социцентрированной направленности личности как никогда для нашего общества является сейчас актуальным.

Развивающийся человек постоянно совершает выбор: приспособиться к окружающим обстоятельствам, требованиям, нормам, и ценностям общества или в большей степени, ориентируясь на собственные цели и ценности, личностные смыслы, пробовать самостоятельно строить свою жизнь, проявляя субъектную активность.

В связи с этим закономерно возникают другие вопросы:

- связана ли социальная желательность у подростка с его личностной зрелостью и если да, то сохраняется ли эта зависимость при переходе от подростничества к юности?
- является ли социальная желательность у подростка условием для сотрудничества с другими, а в период юности – показателем отсутствия собственного мнения, выстраданных взглядов и убеждений, не сложившейся осмысленной системы ценностей?
- существует ли зависимость между тем, что подросток, более ориентированный на других, желающий быть привлекательным в их глазах достигает посредством проявления своей социальной желательности для себя наибольших возможностей в самореализации?

По результатам наших исследований у современных подростков показатели социальной желательности и социально-психологической адаптированности тесно взаимосвязаны. Как правило, наиболее адаптированные подростки показывают более высокие баллы по шкале социальной желательности. Следовательно, наиболее социально адаптированные подростки в межличностных отношениях чаще проявляют социальную желательность.

В тоже время, в другом нашем исследовании было показано, что социальная желательность в юношеском возрасте характерна прежде всего для тех, кто не проявляет

в полной мере субъектную активность, и отказался от самоактуализации в пользу приспособления, адаптации к имеющимся обстоятельствам.

Оказалось, что юноши и девушки, выбирающие самостоятельно свой собственный путь в жизни, проявили меньшую социальную желательность (в качестве показателя нами была использована шкала социальной желательности из опросника Г.Айзенка – «ЕРІ») и показатели по шкале поддержки (личностный опросник Э. Шострома – «РОІ», где данная шкала является индикатором высокого уровня самоактуализации).

Нами были обнаружены существенные различия между группой юношей и девушек, обладающих высоким уровнем социальной желательности и низкими показателями по шкале “поддержки”, и группой юношей и девушек с низким уровнем социальной желательности и высокими показателями по шкале “поддержки” (при определении статистически значимых различий использовалась процедура F критерий Фишера).

Другими словами, наиболее личностно актуализируемые юноши и девушки характеризуются низким уровнем социальной желательности. В связи с этим, в дальнейшем было бы интересно более детально исследовать со становлением каких компонентов субъектного опыта подростков и юношей социальная желательность, возможно связана?

Вполне вероятно, что показатель социальной желательности является индикатором личностной зрелости у подростка, а в юности становится индикатором успешной адаптивности и пассивного приспособления к обстоятельствам.

Можно предположить, например, что у подростков этот показатель тесно связан с развитостью такого компонента регуляторного опыта как преобладание ориентации на сотрудничество со значимыми другими.

Именно в ситуации перехода от отрочества к юности происходит переход от ориентации на других людей (сверстников, прежде всего) к ориентации на собственные смыслы и ценности, к их активной реализации. Если в подростковом возрасте ориентация на взгляды других способствовала, в том числе, и принятию этих других, ориентирована на сотрудничество с ними вместо соперничества, то в юности высокая социальная желательность, вероятно, начинает играть негативную роль, создавать помехи личностному самоопределению, препятствовать становлению самостоятельности, максимальному раскрытию своих возможностей и проявлению субъектной активности.

КАК ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ

“Воспитание детей - рискованное дело. Ибо в случае удачи последняя приобретена ценою большого труда и заботы, в случае же неудачи горе несравнимо ни с каким другим.”
Демокрит

Каждый родитель беспокоится о судьбе своего ребенка, стремясь дать ему все самое лучшее: вкуснее накормить, уберечь от холода, дать ребенку хорошее образование. Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым и умным, добрым и воспитанным, заботливым, жизнерадостным и, конечно, счастливым. Чтобы дети умели заботиться о себе: смогли приготовить завтрак, сходить в магазин и т. п.

А еще очень важно, чтобы дети умели любить, понимать и помогать близким, родным и друзьям; самостоятельно делать в жизни выбор и отвечать за него.

Но часто, уделяя большую часть времени погоне за деньгами, мы забываем о “живом”, искреннем общении с детьми. А общению детей с окружающими надо учить, и это можем сделать мы, взрослые: родители, педагоги и все те, кому это не безразлично.

В данной статье будут рассмотрены те условия, необходимые ребенку для ощущения любви и заботы со стороны его близких, и то, какими способами мы можем показывать ребенку свои чувства.

Конечно, ответы на эти вопросы могут быть неоднозначными. Они во многом зависят от конкретной ситуации. И все же есть какие-то типичные случаи, о которых можно говорить, потому что они знакомы и понятны всем.

Прежде всего, важно помнить, что фундамент хорошего воспитания строится на двух основных моментах:

1. Взаимоотношения между супругами

Это означает, что самоощущение детей зависит от глубины и искренности отношений между мужем и женой. Но часто разговоры родителей строятся только на обсуждении текущих событий, а поддержка, сочувствие, искренность, понимание выражаются крайне редко. Поэтому ребенку самому потом трудно будет выразить нежность, тепло, сочувствие.

Не стоит забывать - ответственность лежит на обоих родителях! Да, супругам порой бывает трудно проявлять любовь друг к другу, когда чувствуют, что партнер не хочет поддерживать другого во всех трудностях, особенно эмоциональных, когда доверие и близость куда-то уходят...

Часто первоначальное восхищение супругом сменяется разочарованием и критикой. Почему это происходит? В период становления отношений и “медового месяца” часто идет подавление отрицательных чувств к партнеру, его недостатки не замечаются, либо минимизируются. Но *когда наступает предел терпения, как можно помочь себе?*

- Мы должны осознавать, что никто не совершенен. Игра в подавление показывает, что мы хотим и ждем совершенства от близких людей.

- Не стоит копить в себе раздражение. Если что-то не нравится, - нужно сказать об этом. Не грубо, по-человечески, но скажите - не молчите!

Откуда ваш партнер должен узнать, что вы думаете и чувствуете, если не от вас? “Должен сам понимать!” - можете сказать вы. Но эта тропинка ведет к конфликтам непонимания: если для вас все понятно, не надейтесь, что другие все сами поймут, предусмотрят. Если вам что-то важно? - не ленитесь, сообщите и предупредите.

- Мы должны помнить о достоинствах и недостатках наших партнеров. Необходимо осознать и не забывать о качествах, за которые мы благодарны, и о тех, которые могли бы быть другими. Но наш партнер такой же, как и другие.

- Мы должны научиться принимать супругов такими, какие они есть на самом деле. Вероятность того, что можно найти лучше, мала. Помните, партнеры незаменимы. Суть любви в безусловности. И нужно укреплять брачные узы, а не концентрировать внимание на неудачах и обидах.

2. Безоговорочная и независимая ни от чего любовь.

Только такая любовь способна обеспечить реализацию потенциала ребенка.

То есть необходимо любить ребенка, независимо от внешности, способностей, достоинств и недостатков, красоты или уродства; независимо от наших ожиданий и того, как он ведет себя сейчас.

Мы любим своих детей, но иногда их поведение вызывает у нас отвращение. В таком случае можно напомнить себе:

- что это обычные дети, и они ведут себя, как все дети на свете;

- а в ребячьих выходках есть немало неприятного;

- если я буду любить ребенка, не смотря на его шалости, он будет стараться взрослеть и отказываться от своих привычек;

- если я люблю ребенка, когда они послушны и радуют, и выражаю любовь только в эти моменты. То они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. А это ведет к неуверенности, снижению веры в себя, торможению развития, снижению самоконтроля.

- Если любить безусловно, то ребенок будет уважать себя. Если для ребенка мир выглядит отталкивающим и враждебным, то формируется недоверие к людям, повышается тревожность, беспокойство, агрессивность.

Ребенок часто задает вопрос: “Вы меня любите?” – выражая его своим поведением. Родители отвечают на него тоже своим поведением. Именно через поведение ребенок ощущает любовь.

Дети как зеркало: они отражают любовь, но никогда не начинают любить первыми.

Свою любовь можно выразить многими способами. Например,

1. Контактом глаз

Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза необходим для взаимодействия и удовлетворения эмоциональных потребностей. Строгий взгляд формирует страх, что может вылиться в гнев и депрессию. Нельзя также пристально смотреть в глаза.

2. Физическим контактом

В младшем возрасте ласки, объятия, поцелуи имеют жизненно важное значение, особенно для мальчиков. С возрастом вид телесного контакта может изменяться, но прекращаться не должен, даже в подростковом возрасте.

4. Пристальным вниманием

Пристальное внимание не означает контроль. Нужно дать почувствовать, что в этот момент он один такой особенный, незаменимый, важный для родителя. Все внимание должно быть приковано к нему.

Лучше не упускать моменты, и “оторвать” себя от телевизора, подняться с дивана, чем потом мучаться, разрешая проблемы отношений с детьми, либо чувствовать себя в семье, как в “пустом гнезде”.

5. Дисциплиной

Бывает, что просьбы не всегда достаточны. Но сначала нужно убедиться, соответствует ли просьба возрасту и возможностям. То есть иногда ребенка просят сделать что-то, на его взгляд, непосильное. На самом деле это не так. Вместо ругани, нужно помочь ему сделать, показать, что он может.

Не ругайтесь, а помогите!

Чем больше родители используют авторитарные методы: приказы, нагоняи, придирки, ворчание, крики – тем меньшее воспитывающее влияние они оказывают на ребенка. Это как в притче про мальчика, который кричал: “Волки!”, и ему перестали верить. Окрики и замечания постепенно теряют свое значение, если они постоянны.

Требовательность не значит авторитарность.

Ребенок знает, когда родители перестарались в наказании, и замечает также, что родители часто мирятся с неподобающим поведением. Налицо их непоследовательность.

Ребенок может совершить глупость нечаянно и уже раскаиваться, чувствовать, что виноват. Так не стоит угнетать его еще больше словами или действиями. В этот момент ему более нужны ваше понимание и сочувствие! Если этого не будет, то скоро ребенок будет просто бояться вам в чем-либо признаваться. Берегите ребенка, избавьте его от “укоров”, обид и напрасных обвинений!

Что касается физических наказаний, то когда их кладут в основу дисциплины, совершается ужасная ошибка: дисциплину приравнивают к наказанию. У физического наказания много последствий: оно резко облегчает чувство вины, которое в умеренных дозах необходимо для полноценного осознания себя как личности; оно ведет к деградации и унижению ребенка.

Еще одно трагическое последствие физических наказаний - отождествление себя с обидчиком (агрессором). Этот механизм тоже позволяет избежать чувства вины. У ребенка появляется ощущение, что быть агрессивным и карающим правильно. Потом, естественно, когда ребенок вырастает, и у него появляются свои дети, он обращается с ними так же, как обращались с ним в детстве.

Поэтому физические наказания недопустимы!

Их нужно избегать, но если это случилось, то

- 1) ребенок должен точно знать, за что его наказывают. Нужно четко и ясно объяснить, в чем конкретно провинился. Общие слова: “Плохой мальчик...” - недопустимы, так как можно ранить самоуважение, снизить самооценку.

Плохих детей нет! Есть родители, у которых не хватило на них терпения и душевной мощности.

- 2) Нужно быть осторожными, чтобы не причинить физической травмы.
- 3) Немедленно после наказания оставить ребенка одного, чтобы он мог выплакаться. Когда ребенок успокаивается, у него невольно возникает вопрос: “Вы меня еще любите?” Тогда необходимо продемонстрировать любовь через глаза, прикосновения...

Иногда у родителей возникает вопрос: “Если ребенок раскаивается, нужно ли его наказывать?”

При наказании чувство вины может смениться гневом и обидой, часто имеющими разрушающий характер. Думаю, что мы более заинтересованы в обратном - в созидании.

Поэтому, желая дать ребенку все самое лучшее, необходимо помнить, что гармоничные отношения в семье более ясно будут показывать вашу любовь, нежели дорогая вещь.

И только нормальные взаимоотношения между супругами создадут благодатную почву для развития самодостаточного человека. И поскольку отношения с людьми ребенок строит по нашему образу и подобию, то начинать необходимо с себя!

*О.Ю.Вяткина, Н.А.Скобкарева,
психологи МУ ГЦСПСиД «Теплый дом»*

ВЛИЯНИЕ НАСИЛИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Насилие в настоящее время становится все более острой и актуальной проблемой. Все чаще в газетах и журналах появляются статьи на еще недавно “закрытую” тему – насилия в семье. Публикуются тревожные статистические данные об убитых не на войне, не в Чечне, а в семьях, которые порой превращаются из надежной защиты в опасную зону преступлений против личности. Нарастающая в обществе жестокость (об этом свидетельствуют данные Генеральной прокуратуры, МВД Российской Федерации) больше всего отражаются на судьбах женщин и детей.

Обращает на себя внимание своей трагичностью тот факт, что с каждым годом увеличивается число жертв домашнего насилия среди детей.

Вот некоторые данные:

- от 3 до 10 миллионов детей являются свидетелями насилия в доме;
- большинство родителей думают, что дети не знают о происходящем насилии в семье;
- исследования показывают, что 80-90% детей не сообщают о происходящем насилии;
- по данным МВД РФ, около 2 миллионов детей в возрасте до 14 лет ежегодно становятся жертвами со стороны родителей, при этом 10% из них гибнут, а 2 тысячи заканчивают жизнь самоубийством.

По результатам проведенного опроса, 60% родителей используют физические наказания, из этого числа 87% используют порку как главное средство воспитания и 4% бьют детей по лицу и по голове.

Если же к статистическим данным о физической агрессии по отношению к детям добавить данные о родительской черствости и безразличии, то общая картина будет

выглядеть еще более неутешительной. Так, на каждый известный случай жестокости обращения с детьми приходится приблизительно три случая бездушного отношения к ним.

Необходимо также упомянуть, что дети подвергаются насилию не только дома, но и в школе (учителя, сверстники), на улице (незнакомые, сверстники и более старшие ребята и другие).

Как уже отмечалось выше, насилие в семье является огромной травмой для большинства тех, кто его перенес (переживает). Каковы же последствия этого влияния на формирование и развитие личности ребенка?

Для того чтобы выяснить, каким образом домашнее насилие влияет на формирование личности ребенка, необходимо выявить особенности самооценки, поведения и социализации детей-жертв домашнего насилия.

Отличительной чертой детей, переживших насилие, является то, что они ощущают себя не такими, как другие, недостойными любви, плохими, “грязными”, бесполезными. Н. Осухова в своей статье “Психодрама в работе с детьми, пережившими насилие” отмечает, что “нередко это сочетается с представлениями о себе, как о маленьком, слабом и неспособном изменить свою жизненную ситуацию, они не ждут ни для себя, ни для своих братьев и сестер возможностей успеха”.

Захаров пишет, что у таких детей “оценка себя крайне низкая; представление о своем “Я” – неопределенное, аморфное с ощущением своей неспособности, ничтожности, вплоть до развития рудиментарных идей самоуничтожения, таких как: синдром инфантилизма, психомоторные расстройства – тики, заикания”.

Для детей, находящихся в ситуации домашнего насилия, характерно также то, что они имеют крайне слабый контакт со своими подлинными чувствами и со своим телом. В свое время жертвы насилия для того, чтобы выжить, были вынуждены подавить или вытеснить свои самые сильные чувства. Результатом такого подавления часто становится диссоциация, то есть расщепленность, разделенность “Я”.

Наиболее частая форма проявления диссоциации – расщепленность телесных ощущений и сознания. Когда-то, в момент жестокого обращения, диссоциация помогла ребенку выжить, справиться с невыносимой физической и/или душевной болью. Ребенок как бы представляет, что это произошло не с ним, а с кем-то другим. Он учится разъединять свои эмоциональные реакции и реакции тела.

Наталья Осухова поясняет это на следующем примере: “... исполняя роль “крутого парня”, он как бы замораживает боль, каменеет, чтобы ничего не чувствовать, чтобы

выжить. Затем, он нередко пытается восстановить утерянную интенсивность чувств при помощи алкоголя или наркотиков”.

Еще одной характерной чертой детей, переживших насилие, является нарушение границ личностного пространства. Они становятся либо излишне жесткими, либо наоборот, нечеткими, спутанными.

В работах Брунсвика, Гоуфа, Катнера и других исследователей показано, что характерной чертой поведения авторитарных родителей является их стремление к безапелляционности в суждениях, их собственные мотивы и побуждения всегда стоят на первом месте, а мотивы и побуждения ребенка для них второстепенны. Как правило, они уверены, что не могут ошибаться, поэтому требуют абсолютного подчинения своей воле (все перечисленное выше характерно для домашнего насилия). Любое наказание, любое требование к ребенку не содержит в себе даже намека на готовность принять ребенка, помочь ему в чем-то или убедить. Такие родители могут временами искренне считать, что их ребенок плох целиком, без всяких оговорок. В результате, как пишет Бернс “... у ребенка растет уверенность в том, что его не принимают, не одобряют, а это, в конечном счете, приводит к убеждению в своей малоценности и ненужности”.

Для такого ребенка может быть характерна предубежденность против самого себя, переживание собственной слабости и зависимости. Но люди часто склонны переносить на других чувства, которые они испытывают к себе, поэтому низкая самооценка, как правило, влечет за собой и низкую оценку других людей.

Как уже было сказано выше, авторитарность родителей приводит к снижению у ребенка самооценки. Не исключено также, пишет Буянов, что “сами родители в этих случаях являются невротиками, имеющими повышенную тревожность и склонность к самоуничтожению. Они передают детям не только авторитарные установки и предубеждения, но и сомнения в собственной ценности”.

Исследования, проведенные И.А. Сикорским, показывают, что жестокое обращение с детьми приводит к возникновению у них постоянного чувства страха, недоверия к окружающему миру. Без доверия человек лишается возможности познавать и преобразовывать мир. У ребенка формируются такие черты характера, как тревожность, неуверенность в своих силах, настороженность и боязливое отношение к людям, социальная отрешенность.

В подтверждение этого, Н. Осухова пишет о том, “что дети, пережившие жестокое обращение, как правило, боятся других людей, особенно взрослых, считают их опасными, враждебными и отрицают саму возможность обращения к ним за помощью. Часто

девизом таких детей становятся слова: “никому не верь, ни на кого не надейся, никого ни о чем не проси”. Часто они стремятся спрятаться за спину более сильного”.

М.И. Буянов также замечает, что при жестоком обращении постепенно “любовь и уважение к родителям заменяется страхом. Немало случаев, когда физическое насилие на всю жизнь изменяет отношение ребенка к родителям”. А сколько раз не только насилие, но даже страх перед ними может повлечь за собой уход ребенка из дома или даже попытку самоубийства – и это психологически понятная реакция протеста и отчаяния у психически незрелого, незащищенного ребенка”.

Р. Бернс в своей работе “Развитие Я-концепции и воспитание” ссылается на исследование Массена и Кагана, которое показало, что в результате жестокого обращения, дети приучаются снимать напряжение, уступая родителям, и у них формируется конформное поведение. Уступки становятся в дальнейшем для таких детей жизненным принципом, а характерное для них недоверие к людям объясняется их первоначальным страхом и недоверием к родителям.

Но возможен и другой вариант: ребенок внешне кажется “сильным парнем” или “крутой девчонкой”, но за этой броней скрывается тот же глубинный страх и тоже чувство беспомощности, осложненное отчуждением от людей, голодом по любви и теплу.

На основании выше изложенного, можно утверждать, что для детей, находящихся в ситуации домашнего насилия, свойственно недоверие к окружающему миру, постоянное чувство страха. У таких детей не сложилось базисное доверие к миру, что сказывается и на их жизненной позиции. Во-первых, это может быть отчуждение от себя и судорожный поиск того, кто разрешит сложившуюся ситуацию (поиски возможности “прилепиться” к сильному, к тому, кто защитит). Во-вторых, отчуждение от людей и агрессивная активность, нацеленная на преодоление препятствий любой ценой. В-третьих, пассивное, обороняющееся поведение.

Интересные выводы можно сделать, проанализировав социокультурные факторы алкоголизма, приведенные И.С. Коном. Оказывается, у детей, живущих в ситуации домашнего насилия высока степень риска употребления алкоголя и наркотиков, так как социальной предпосылкой алкоголизма может быть также и ситуация домашнего насилия. Это заключение можно сделать на основе следующих фактов:

1. опьянение снижает переживание чувства тревоги, алкоголизм чаще встречается там, где больше социально-напряженных, конфликтных ситуаций;
2. главный мотив пьянства у мужчин – желание чувствовать себя, казаться сильнее;

3. алкоголизм кроется во внутреннем конфликте, обусловленном стремлением преодолеть тяготящее его чувство зависимости;

4. причиной алкоголизма часто является пониженное самоуважение вследствие строгого воспитания, дефицита эмоционального тепла в раннем детстве.

Итак, среди людей, больных алкоголизмом, высок процент тех, кто в детстве подвергался насилию.

Кон пишет о том, что дети, пережившие насилие в семье, часто выбирают асоциальный путь поведения, что объясняется следующим, что "... грубость, унижение человеческого достоинства, аморальные поступки старших в неблагополучных семьях, побои, издевательства с их стороны, ожесточают ребенка и способствуют формированию таких мотивов как мстительность, злобность, агрессивность, проявлению в поведении элементов жестокости и садизма, появляется своеобразная психологическая реакция – отстоять свое достоинство, утвердить себя как личность, прибегая при этом к нравственно несостоятельным действиям".

Данные криминалистического исследования А.П. Котина показывают, что из осужденных за преступление против личности подростков к наиболее тяжелым воспоминаниям детства отнесли побои со стороны родителей, что в два раза больше чем у равной по численности "контрольной" группы подростков с правомерным поведением. И не только запомнили, но и усвоили этот стереотип как норму поведения: при опросе 80% осужденных сообщили, что считают избиение нормальным, обычным способом разрешения возникающих конфликтов.

Таким образом, для детей, переживших домашнее насилие велика вероятность того, что они окажутся среди правонарушителей. Этому способствует либо их безволие, либо сформировавшиеся в семье агрессивные черты характера. Также причиной может быть то, что неудовлетворенные в семье базовые потребности толкают ребенка на связь с группой, где эти потребности могут быть удовлетворены. Очень часто членами этой группы являются лица с негативной ориентацией, среди которых ребенок ищет сильного, смелого, по-товарищески внимательного старшего друга.

Реакции протеста ребенка, подвергающегося насилию в семье, могут быть активными и пассивными.

Пассивной реакцией на насилие будет уход в себя, ребенок перестает разговаривать в присутствии членов семьи. Он пассивно протестует против несправедливого отношения к нему. Эта реакция может закрепиться, усилиться, тогда ребенок будет вообще молчать в обществе людей, хотя бы в чем-то похожих на его

обидчиков или вообще не имеющих никакого отношения – подобная реакция будет уже ненормальной, требующей лечения.

Обостренно переживая несправедливое отношение родителей, эти дети нередко много фантазируют, мечтая о сказочном принце и необыкновенном случае, который избавит их от всех сложностей жизни. Вместо того чтобы активно относиться к жизни, они уходят в мир фантазий.

Реакцией активного протеста является, например, убегание из дома, драки, порча вещей, воровство. Некоторые из детей, стремясь обратить на себя внимание, чтобы скрыть свою несостоятельность, отвлечь внимание от своих недостатков, ведут себя нарочито вызывающе и агрессивно.

Подводя итог всему выше изложенному, можно сделать следующие выводы: домашнее насилие оказывает негативное влияние на формирование личности ребенка, а именно: способствует формированию низкой самооценки; представлений о себе как о плохом, бесполезном, ненужном; Для детей, переживших домашнее насилие также характерно нарушение границ личностного пространства, слабый контакт со своими подлинными чувствами и телом, недоверие к окружающему миру, социальная отрешенность, пассивность, стыдливость, постоянное чувство страха, повышенная тревожность, либо агрессивная активность.

К этому следует добавить, что дети, выросшие в ситуации насилия семьи представляют собой «группу риска» в обществе, так как вероятность употребления алкоголя, наркотиков, совершения противоправных действий очень высока. Очень часто такие дети создают семьи по образцу родительских, при этом сами становятся там либо жертвами, либо насильниками.

По работе с проблемой насилия в России создаются Кризисные центры, целью деятельности которых является оказание психологической, юридической, социальной помощи женщинам и детям, оказавшимся в кризисной ситуации, в том числе в ситуации домашнего насилия.

Важным направлением подобных центров является организация работы по профилактике насилия в детской и подростковой среде, что оказывает положительное воздействие на формирование адекватного поведения, показывая альтернативу тому, что ребенок видит в социально неблагополучной семье.

ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ НА СТАДИИ СВИДАНИЙ

Насилие, существующее во взаимоотношениях, не ограничивается сферой взаимодействия мужчины и женщины. Высокий уровень применения насилия характерен и для подростковой среды. Некоторые подростки подвергаются насилию или являются свидетелями насилия в своей семье; другие подвергаются насилию со стороны сверстников.

Подростковый период- это интенсивное общение между сверстниками, а в старшем подростковом возрасте наступает пора романтических свиданий. Однако не у всех подростков есть навыки, чтобы построить здоровые, равноправные отношения с партнером противоположного пола. Сталкиваясь с трудностями, неизбежно возникающими во взаимоотношениях, подростки не знают, как себя вести. Чтобы получить желаемое, многие подростки применяют к объекту своей привязанности физическое, психологическое и сексуальное насилие, считая его кратчайшим путем для достижения цели. Иногда молодые люди могут даже романтизировать насилие. Например, часто юноши и девушки принимают за любовь ревность и контролирующее поведение. Проблема насилия в подростковой разнополой диаде обозначена американскими психологами как насилие на стадии свиданий (взаимоотношения, при которых партнеры встречаются, но вместе не живут). Насилие на стадии свиданий не соответствует стереотипу “незнакомца в темной аллее, выскакивающего из-за кустов и преследующего жертву”. Сведения об этих инцидентах редко попадают в криминальные сводки, и потому преступления подобного рода часто остаются безнаказанными.

Насилие на стадии свиданий отражает домашнее насилие среди взрослых в смысле существования всех форм контролирующего поведения: от вербальных и эмоциональных оскорблений, применения физической силы до изнасилования и убийства. Также как и взрослый, юноша использует насилие по отношению к девушке, чтобы установить контроль и утвердиться в своей власти над ней. Кроме того, насилие на стадии свиданий рассматривается некоторыми исследователями как стадия насилия, передающегося из поколения в поколение, когда люди, испытавшие на себе или являвшиеся свидетелями насилия в детстве, совершают насилие или становятся жертвами в подростковом возрасте.

Как и домашнее насилие, насилие на стадии свиданий, имеет циклический характер, что выражается в следующих характеристиках:

- цикл насилия повторяется, и со временем становится более жестоким;
- насильственное и оскорбительное поведение чередуется с извинениями и обещаниями измениться;
- самый опасный период для жертвы, когда она решает расстаться с обидчиком.

В насильственных отношениях у партнеров разный статус. Эти отношения конфликтны изначально, ибо в такой паре более властный партнер диктует жертве тот тип взаимодействия, который его устраивает. Проявляющий насилие не считается с чувствами, желаниями и взглядами другого человека. Доминируя над своей жертвой, он использует физическую силу и эмоциональное давление для достижения своих целей. Обидчик для усиления своей власти над жертвой, использует существующие в обществе стереотипные представления о насилии. Он считает, что жертва несет ответственность за проблемы, возникающие во взаимоотношениях: это она провоцирует насилие и потому заслуживает его.

Корни насилия лежат в культурных стереотипах. Эти стереотипы закладываются в детстве и сопровождают процесс социализации личности: в семье, школе, через литературу, искусство, средства массовой информации ребенок получает информацию о том, каким требованиям должны соответствовать мужчина и женщина. Образ мужчины и женщины детерминирован национальными традициями, степенью цивилизованности общества, религией, историей, менталитетом нации. У каждого общества в каждый период времени есть нормативные гендерные модели поведения мужчины и женщины. Анализ этих моделей позволяет констатировать, что они до сих пор несут на себе печать патриархальной культуры, которая традиционно отводит мужчине сферу общественной жизни, а женщине – приватно- интимной.

Отвечая на вопрос “Почему существует мужское насилие” Елена Потапова в своей статье “Стокгольмский синдром: женщины и избивающие их мужчины” пишет: “Мужское насилие считается абсолютно нормальным в нашем обществе, и большинство мужчин сознательно используют насилие, как допустимую модель поведения по отношению к женщинам. Мужчины прибегают к насилию, потому что это им дозволено, потому что они были так воспитаны, потому что они точно знают, что не будут нести за это никакой ответственности. В патриархальном обществе мальчики учатся применять насилие как мужскую реакцию по отношению к реальным или выдуманным опасностям. Но, к сожалению, они практически не получают опыта по ведению семейных (интимных отношений).

Слишком много мужчин считают, что у них есть право контролировать поведение женщины. Унижая жертву, ущемляя ее право на свободу, обидчик получает возможность ощущать свою власть над ней, утверждать ее зависимость, контролировать ее жизнь”.

Процесс социализации начинается сразу после рождения ребенка. Девочек и мальчиков как бы подгоняют к существующим гендерным ролям мужчины и женщины. От девочек ожидают, что они будут пассивными, мягкими, нежными. Мальчиков же учат добиваться цели любыми путями, а эмоциональность считается признаком слабости. Самим обществом созданы определенные установки, как должны действовать мужчины и женщины в определенных ситуациях. Если мужчина или женщина поступают и действуют вопреки этим установкам, они могут встретить осуждение.

В процессе социализации мужчины получают посыл быть агрессивными, властными, контролирующими, что приводит к восприятию мужского статуса, как доминирующего: мужчина достоин лучшего, только потому, что он – мужчина; женщина же часто не рассматривается как равноправный партнер, а как объект, предназначение которого – удовлетворение мужских желаний. Если женщина не хочет следовать этим стереотипам, ее следует наказывать, подчинить, указать на ее статус. Когда мужчина думает о женщине, как объекте, у которого меньше прав, только потому, что она женщина, он может оправдать насилие по отношению к ней. Результатом социализации является вера многих мужчин в то, что человеческие взаимоотношения – это борьба за власть, и кто-то в паре должен быть под контролем, а кто-то – властвовать. Веря в это, обидчик разрешает себе применять насилие, если поведение жертвы его не устраивает.

Семья, как транслятор культурных норм, становится главным пусковым механизмом поведения насилия. Взрослый, применяющий насилие в семье, характеризуется неумением сдерживать свои порывы, взрывным темпераментом, недостаточной терпимостью. Если в семье отец унижает мать, добивается желаемого с помощью силы, ребенок усваивает, что насилие – это способ получения желаемого. В такой семье очень сильны гендерные стереотипы. Выросший в ней подросток считает, что насилие – это приемлемый вид поведения.

Из-за недостатка опыта, подростки очень восприимчивы к традиционным представлениям о мужских и женских гендерных ролях, включая и веру в то, что женщина должна быть пассивной и подчиняемой, а мужчина – доминирующим и имеющим право усилить свою власть с помощью насилия. Освоение этих представлений увеличивает уязвимость подростков, поэтому риск применения насилия или риск стать жертвой насилия в подростковом возрасте очень высок. Подростку сложно определить, как вести себя в тех или иных ситуациях, и судить о том, какое поведение является насильственным.

Подростковая субкультура - сексуально окрашенная субкультура. Возникающие в этом возрасте сексуальные желания также могут приобретать агрессивную окраску, связанную со стереотипами мужского и женского поведения. Если юноша находится во власти этих представлений, он считает, что вправе получить секс, даже если девушка будет против. Он верит, что мужчина может контролировать то, как девушка выглядит и как она одевается: если девушка одевается слишком открыто, тем самым она показывает свою доступность и может спровоцировать мужчину на сексуальное насилие.

Показательно в этом плане исследование, проведенное в США (Род- Айленд, Кризисный центр для переживших сексуальное насилие) в 1988 году и посвященное выявлению представлений подростков о проблеме сексуального насилия. В опросе приняли участие 1700 подростков. Более половины из них считают, что “если женщина одета соблазнительно и гуляет ночью одна, она хочет быть изнасилованной”. 20 % подростков считают, что мужчина в некоторых ситуациях имеет право на сексуальный контакт без согласия женщины.

Таким образом, основными причинами насилия на стадии свиданий являются:
-Стереотипные представления о мужских и женских гендерных ролях и давление общества, чтобы человек оставался в рамках этих ролей.

-Негативный опыт близких отношений, полученный в семье, в результате чего насилие не воспринимается как проблема;

-Нехватка опыта в области близких отношений;

-Нехватка информации о здоровых отношениях.

Сложно дать какой либо обобщенный портрет подростка, применяющего насилие на стадии свиданий. Кто- то из них агрессивен и в среде сверстников, кто-то тих и незаметен. И, тем не менее, во взаимоотношениях с девушкой они демонстрируют определенные паттерны поведения:

- **Контроль:** За обидчиком должно быть последнее слово в споре или принятии решений. Они могут контролировать манеру партнера одеваться и тратить деньги. Они диктуют, куда жертва может пойти и с кем она может общаться.
- **Манипулирование:** Он обвиняет свою партнершу в возникновении проблем во взаимоотношениях, в том числе и в применении насилия: “Это ты меня спровоцировала. Если бы ты вела себя по- другому, этого бы не случилось”.
- **Подчинение:** Обидчик считает, что его нужды и чувства должны быть в центре внимания пары, что партнерша должна сосредоточить свои усилия на том, чтобы сделать его счастливым. Он берет на себя право определить, когда

вступать в интимные отношения и отрицает ее право отказаться, а также не считает себя обязанным отвечать за безопасный секс.

- **Неуважительное отношение:** Обидчик считает своего партнера менее компетентным и менее умным, чем он. Он позволяет высказывания, унижающие женщин и девушек.
- **Собственническое отношение:** Он считает партнершу своей собственностью. Он думает, что она не имеет права порвать с ним отношения.

Также американские психологи выделяют некоторые психологические особенности подростков, подверженных риску совершить насилие на стадии свиданий, среди них:

- низкая самооценка;
- отсутствие сочувствия к другим;
- трудности в общении со сверстниками;
- трудности в установлении позитивных отношений с девушками;
- неприятие ответственности за свои действия;
- неуважительное отношение к девушкам;
- не развиты навыки принятия решений и решения проблем;
- неспособность ставить цели на будущее;
- малый интерес или его отсутствие в приобретении жизненно важных навыков;
- потребность в немедленном удовлетворении;
- низкий контроль импульсов;
- внезапные вспышки гнева;
- чувство безнадежности и депрессия;
- считает насилие способом решения проблем;
- был свидетелем насилия в отношении к матери.

Обычно пострадавшая девушка изолирована от своих сверстников из-за контролирующего поведения партнера. Она, как правило, очень сензитивна, подстраивается под настроение обидчика, старается выполнить его капризы. Часто пострадавшая девушка считает оскорбления и унижения со стороны партнера заслуженными, она чувствует вину и стыд за происходящее, у нее снижается самооценка. У нее очень мало ресурсов, чтобы выйти из этой ситуации. Кроме давления партнера жертва испытывает и давление внешних факторов, что еще больше увеличивает ее изоляцию

Американские психологи, работающие с жертвами насилия на стадии свиданий, выделяют следующие характерные особенности поведения жертв:

- отрицание или преуменьшение насилия;

- оправдание обидчика;
- приспособление к настроениям и поведению обидчика;
- сопротивление тому, чтобы посвящать посторонних;
- стремление к уединению, скрытность.

Следующие задачи развития приостанавливаются у пострадавших подростков, оказавшихся в ситуации насилия:

- установление новых, зрелых отношений со сверстниками обоих полов;
- достижение эмоциональной независимости;
- способность развивать личные ценности и убеждения;
- развитие навыков принятия решений и достижения целей.

Очень важно, чтобы взрослые, работающие с подростками, были осведомлены о симптомах или признаках возможного насилия. Этими сигналами могут стать:

- следы физического воздействия;
- внезапная или возросшая социальная изоляция;
- внезапные изменения в настроении;
- употребление алкоголя или наркотиков;
- слезы без видимых причин;
- истерические реакции на незначительные инциденты;
- беременность.

*Е.Г. Лапекина,
психотерапевт МУ ГЦСПСиД «Теплый дом»*

«СОЗАВИСИМОСТЬ» И ПУТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

С марта 2004 года в нашем Центре работает группа поддержки “Взрослые дети алкоголиков” по программе “12 шагов”. Группа предназначена для взрослых людей, которые выросли в алкогольных и других дисфункциональных семьях. Она является группой взаимопомощи и ее цель - создать безопасное место для мужчин и женщин, где они могли бы поделиться своим опытом, силой и надеждой. На занятия группы приходят люди, которые обратились в наш Центр за помощью, в том числе те, кто проживает в убежище для пострадавших от насилия в семье. Группа является открытой, анонимной и бесплатной. Для того, чтобы стать членом группы нужно, прежде всего, признание своей проблемы, в данном случае признание своей «созависимости» и решимость изменить свою жизнь. Что же такое созависимость? В последние годы этот термин все больше

распространяется в профессиональной среде. Выходят книги, статьи, проводятся конференции. Чаще всего «созависимыми» называют родственников алкоголиков и наркоманов. На самом деле это понятие шире. Не обязательно жить рядом с активным алкоголиком или наркоманом, чтобы развились черты созависимости. Некоторые созависимые не помнят активно пьющих родственников, лично не были знакомы с ними или были очень маленькими, и казалось бы, не должны были быть затронутыми последствиями. Однако известно, что формирование личности ребенка происходит в первые 5 лет жизни. Многие люди, выросшие в дисфункциональных семьях имеют сходные черты созависимости. В детстве, играя в своей семье роль “героя семьи”, “козла отпущения”, “потерянного ребенка”, или “клоуна” (“талисмана”), они и не повзрослев, несут в себе эти модели поведения.

Существует несколько определений созависимости.

1. Созависимость - это эмоциональный, психологический и поведенческий способ справляться с жизнью, который развивается в результате длительного контакта с химической зависимостью или под напором подавляющих правил - правил, запрещающих выражение чувств, так же как и обсуждение с другими личностных и межличностных проблем.
2. Вызванная стрессом поглощенность и озабоченность жизнью другого человека, приводящая к болезненному поведению.
3. Созависимость - это хроническое, смертельно опасное состояние.

Созависимые чувствуют себя ответственными за целый мир, но отказываются брать на себя ответственность за то, чтобы управлять своей собственной жизнью и за то, чтобы просто жить. Они постоянно что-то отдают другим, но сами не умеют принимать помощь.

Они постоянно поглощены проблемами других людей, тех, кто рядом. Они всегда знают, что делают, что чувствуют, и что должны делать окружающие. Но совершенно не могут выделить себя, не знают, что чувствуют. И они не знают, как решать свои собственные проблемы, даже если бы им пришло в голову, что у них есть собственные проблемы, отдельные от проблем их близких. Это «жертвы», которые отчаянно борются, чтобы возыметь хоть какую-то власть над своими «обидчиками». Они прошли через боль. А боль от любви к человеку, находящемуся в беде, может быть очень глубокой.

Как развивается созависимость?

Результат алкогольной или наркотической зависимости не сводится лишь к физическому разрушению организма. Приходится наблюдать, что после того, как химические продукты выведены из организма, наступает период облегчения, но

длительность его непродолжительна. Почему? Потому что остается неизменной семья, которая научилась очень умело адаптироваться к неблагоприятию или аномалиям своей жизни, но утратила способность существовать в условиях отсутствия кризисов. Поэтому кризис быстро воссоздается за счет появления у выздоравливающих новых влечений и вредных пристрастий, физических, душевных заболеваний или просто возврата к старому. Многие до сих пор считают, что если химическое вещество выведено из организма, то улучшение отношений в семье лишь дело времени. Проблемы должны исчезнуть сами собой. Но и после лечения эти люди продолжают жить в обстановке постоянных оскорблений, ущемленного чувства человеческого достоинства, полной зависимости от другого и в депрессии. При внимательном изучении выясняется, что многие из таких супругов выросли или в семьях алкоголиков или в других неблагоприятных семьях и именно это в их судьбе и выборе стиля поведения играет немаловажную роль.

*О.Ю.Вахрушева,
зав. отделением, специалист по соц. работе*

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ УТРАТУ

С переживанием горя приходится сталкиваться всем нам, и как специалистам, оказывающим психологическую помощь людям, и как людям, которые сами потеряли в жизни кого-либо или что-либо очень для нас важное. Переживая горе, связанное с утратой, мы становимся способными понимать утраты других. Жизнь без потерь невозможна, поэтому опыт переживания горя есть практически у всех людей. К утратам можно отнести как смерть, так и длительную разлуку, разрыв отношений, развод, потерю работы, учебы или каких-либо возможностей. Иногда потеря любимой вещи или домашнего животного может вызвать бурю сильных эмоциональных переживаний, особенно у детей.

Горе всегда связано с глубокими переживаниями, основа которых - страдание. Оно показывает, что человеку плохо, побуждает предпринимать действия по его уменьшению, и зачастую облегчает сплочение людей, например, внутри семьи.

Так для создания позитивных перемен в состоянии человека нам, как специалистам, работающим с семьей и детьми, и как людям, встречающим данную проблему в своей жизни, необходимы знания о работе горя и способах поддержки людей, оказавшихся в трудной ситуации потери.

Поэтому ниже будут описаны симптомы и этапы горя, а так же бесхитростные, но эффективные способы помощи.

Работа с детьми, пережившими утрату, имеет небольшие особенности, но при благоприятных условиях работа горя у детей происходит также как у взрослых. К таким *условиям* можно отнести следующее:

- а) хорошие отношения с родителем (или иным близким человеком) до его ухода или смерти;
- б) получение адекватной информации, откровенные ответы на вопросы ребенка;
- в) участие в процессе оплакивания вместе со всеми;
- г) хорошие отношения с оставшимся родителем (или другим родственником) и уверенность в нерушимости этих отношений.

Ребенок, потерявший родителя, может все время что-то искать: “Мама, я потерял свою игрушку.” Может надеяться на возвращение ушедшего, искать его, ощущать его присутствие, злиться и винить окружающих, себя и даже умершего, иногда может страшиться потерять оставшихся близких людей. Поэтому поведение ребенка может казаться странным, а ребенок - очень тревожным.

Горе может характеризоваться еще и другими *симптомами*. Это:

- ◆ физические страдания (нарушения дыхания, спазмы в горле, постоянная потребность вздохнуть, нарушения аппетита, сна, потеря мышечной силы настолько, что малейшее движение в тягость);
- ◆ психические страдания в виде эмоционального напряжения или душевной боли (ощущение опустошенности, брошенности, нереальности происходящего, погруженность в образ ушедшего; враждебные реакции: раздражительность, злость; идеализация умершего, чувство вины, попытки отыскать в поведении оплошности, способствующие самообвинению. Например: “если бы я хорошо себя вел, то папа никогда бы не ушел. Это я виноват!”) При работе очень важно осознание горящим этих чувств (злость раздражительность, обида...)
- ◆ специфические нарушения смысловой сферы (ощущение собственной малоценности; все каким-либо образом оказывается связанным с ушедшим);
- ◆ утрата прежних естественных моделей поведения (могут появиться излишняя торопливость и суетливость, хаотичные действия в поисках какого-либо занятия; либо наоборот, человек впадает в ступор, его движения становятся замедленными).

Это лишь некоторые проявления переживаний. Они могут выражаться очень ярко или совсем незаметно. Важно вовремя заметить эти признаки и помочь ребенку или взрослому справиться с этим состоянием.

Цель работы горя - ПЕРЕжить его, стать независимым от утраты, приспособиться к новым условиям жизни и найти новые стороны во взаимоотношениях с людьми.

Например, когда умирает бабушка, у ребенка может произойти переоценка отношения к родителям.

Работа горя имеет несколько *этапов*, каждый из которых имеет свои особенности и формы работы:

I. Начальная фаза - шок и оцепенение. “Это не правда!” “Как это?” “Не может быть!” (может длиться от нескольких секунд до нескольких недель).

На данном этапе физически ребенок может чувствовать себя хорошо, поскольку срабатывает своеобразная психологическая защита, снижающая чувствительность к болевым ощущениям. Но может проявиться и мышечная слабость, и снижение аппетита.

Сознание не воспринимает мысль об утрате, поэтому возникает чувство нереальности, растерянности.

Постепенно приходят элементы понимания и признания происходящего, обстоятельств утраты, что свидетельствует о завершении этапа.

Рекомендуется:

- сопровождать ребенка (“ходить хвостиком”);
- делать больше тактильных прикосновений, чем говорить. Это даст ощущение защищенности и добавит уверенности.
- вызвать любые сильные эмоции (даже раздражение и злость), чтобы вывести из шока.

На данном этапе любые доводы и призывы бесполезны.

Цель работы на этом этапе - помочь принять утрату разумом.

II. Фаза страдания, переживания (длится 6-7 недель)

Понимание и признание утраты достигает степени ясности. Ритуальные действия играют очень важную роль.

По поводу участия детей в похоронных процессах существуют разные точки зрения. Но на мой взгляд, ритуальные действия важны. Даже если ребенок в них не участвовал, то рекомендуется потом обязательно его сводить к месту захоронения, объяснить, что смерть естественна, то, выглядит человек, когда умрет, куда его после помещают и т.п. На вопросы, как мне кажется, нужно отвечать правдиво, чтобы у ребенка могло сложиться адекватное отношение, как к факту смерти, так и к умершим.

В ситуации развода тоже нужны своеобразные ритуалы прощания. Поскольку в ситуации утраты у ребенка могут сложиться напрасные ожидания о возвращении ушедшего и прочие патологические реакции.

К допустимым реакциям на данном этапе относятся: трудность удерживать внимание на внешнем мире, поскольку ребенок может быть поглощен образом умершего; раздражительность, стремление к уединению. Может проявиться чувство вины на фоне продолжающихся физических реакций - что может затруднять работу. Чтобы заполнить возникшее вдруг чувство опустошения, ребенок может многократно возвращаться в прошлое, вспоминать как приятные события, так и обстоятельства смерти. Данные воспоминания могут способствовать осознанию утраты, но и привести к идеализации образа ушедшего. Важно, чтобы ребенок мог говорить о нем, как о человеке, имеющем свои достоинства и недостатки.

В этот период *рекомендуется*:

- быть рядом с ребенком, но иногда все же оставлять его наедине с собой,
- помочь ребенку выразить свои эмоции, если он плачет, то не обязательно его утешать.

Часто родители стараются утаить от ребенка свои чувства по поводу утраты, мотивируя тем, что не желают еще больше расстраивать детей. Но истинная причина может быть в том, что они сами не в состоянии вынести интенсивности эмоций ребенка, да и своих собственных тоже.

А это может наложить запрет для детей на выражение чувств: “Как я могу плакать, если не видел твоих слез?”

Если родители избегают говорить об утрате, о чувствах, ребенок начинает сам прятать чувства и вопросы. Что изрядно затрудняет работу горя и принятие утраты.

Родителям для начала нужно помочь себе выразить собственные чувства, а потом и ребенку. Это поможет всем включиться в процесс переживания, сочувствовать и поддерживать друг друга.

- Но не следует проявлять излишней жалости к ребенку. Нужно давать понять, что он как все, что все рано или поздно сталкиваются с этим. Постоянные поблажки могут впоследствии обернуться тем, что ребенок может почувствовать выгоду в ситуации и начать манипулировать близкими своим поведением.

- К концу периода нужно понемногу приобщать ребенка к какой-либо деятельности, отвлекать от проблемы, возвращать к чувству ответственности, напоминая, что он должен, к примеру, заниматься, ходить в школу и пр.

III. Фаза принятия (интеграция, завершение - может длиться до 1 года и более).

В это время восстанавливается соматическое здоровье. Ушедший перестает быть центром всех мыслей и занимает постоянное место в душе, но уже как ушедший. Постепенно исчезает враждебность к окружающим. Иногда появляется новый смысл в жизни, меняются ценности. Воспоминания уже не имеют такой сильной эмоциональной окраски и даже могут способствовать снятию напряжения.

Но принятие утраты не всегда означает, что вина и укоры совести совсем исчезнут.

На данном этапе ребенка нужно обращать к будущему, строить планы, говорить о его интересах и мечтах.

Главное - помочь развиться новой идентичности и научить жить в новых обстоятельствах.

В жизни динамика работы горя редко бывает линейной: чаще это накладывающиеся друг на друга циклы. Поскольку переживания каждого человека индивидуальны, то и проявления могут быть различными. И только любовь, забота и поддержка близких людей поможет справиться ребенку с ощущением потери, брошенности и обмана.

Но следует обратить внимание, если процесс слишком замедляется, заикливается, возникают сложности с принятием утраты. В данном случае, скорее всего, можно говорить об осложненном (патологическом) горе. В таких случаях рекомендуется обратиться к специалисту для прохождения психотерапии.

*Р. Г. Ахметгалиева,
специалист по соц. работе МУ ГЦСПСиД «Теплый дом»*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВОГО КЛУБА ОБЩЕНИЯ

Одна из главных особенностей переходного возраста – переориентация подростка с взрослых на ровесников. Подростки нуждаются в совместной деятельности. Поэтому они активно принимают участие в групповых мероприятиях и посещают различные организации и подростковые клубы. Клуб – это место свободного общения, встреч, объединения по интересам, активного общественного участия в решении личных и коллективных проблем. В связи с этим, профилактика насилия в подростковой среде может быть наиболее эффективно реализована в условиях клубной работы.

В настоящее время клуб определяется как “место (пространство) свободного общения, встреч, объединения по интересам, самодеятельности и самоорганизации, активного общественного участия в решении индивидуальных и коллективных проблем”.

Подростковый клуб - учреждение, реализующее программы и проекты культурно-воспитательного характера с целью организации общения и досуга, социализации и адаптации детей, подростков и молодежи. На сегодняшний день система детско-подростковых клубов в России чрезвычайно разнообразна и основана на наследии советских времен – материальной базе дворовых клубов по месту жительства.

Можно выделить следующие характерные признаки клубного объединения:

- клубное объединение представляет собой общность людей на почве интереса к конкретному виду общественной деятельности;
- слияние общественного и личного интереса – общественный интерес воспринимается членами объединения как личный;
- добровольный характер деятельности;
- развитие самоуправления, наличие устава;
- общность мотивов деятельности, определяемая сплоченностью группы;
- добровольное объединение людей.

Клуб подразумевает под собой определенный вид деятельности. Деятельность – активное взаимодействие человека с окружающей средой в целях удовлетворения своих потребностей и интересов, которые он оформляет в виде задач и планов.

В клубе различают:

- Предметную деятельность (работа предметных кружков, секций, студий).
- Проектную деятельность (разработка и реализация совместных проектов)
- Игровую деятельность.
- Досуговую деятельность.
- Учебную деятельность (встроенную в образовательную практику, дополняющую школьный процесс обучения).

Клубная деятельность – коллективная творческая деятельность, в процессе которой возникает коллектив. Клубный коллектив – социальная общность, объединяющая людей для удовлетворения своих интересов или на решение собственных проблем или совместно выработанных задач. Клубный коллектив собирается на основе свободного самоопределения в интересах и возможностях, общей мотивации, принципов сотрудничества и возрастной кооперации.

Главными функциями клубного коллектива являются:

- **Коммуникативная** – формирование условий для стихийного и творческого общения, проведения досуга и обмена интересами;
- **Предметно – деятельностная** - непосредственное решение задач развития предметных способностей подростка, его личностных качеств, которые не находят своего применения в других формах организаций, пробуждения и мотивации тех “интересов достижения”, ради которых клубный коллектив возник и существует;
- **Социально – воспитательная** – реализация интересов индивида и группы путем развития разнообразных способностей индивида, касающихся, прежде всего его “взрослого” отношения к собственной жизни и своему будущему;
- **Социально – культурная** – решение проблем местожительства, семейных и личных проблем посредством клубного коллектива, формирование собственной социокультурной среды.

В качестве первичного уровня клубного коллектива выступает малая группа, в которой реализуются социализирующие и адаптирующие функции клуба. Клубный коллектив обладает как официально-ролевой (формальной), так и социально-психологической (неформальной) структурами. Для успешного функционирования клубного коллектива важно установление оптимального соотношения между формальной и неформальной структурами.

Анализ развития клубных коллективов позволяет выделить то общее, что определяет жизнеспособность подросткового клуба – **самодетельность, творчество и самоопределение**. “Три кита”, на которых держится клуб. Три условия поступательного развития творческого коллектива и совершенствования его функций.

Самодетельность. Непременным условием становления и развития творческого коллектива является путь от сложных усилий – к коллективности, от учета индивидуальных интересов и склонностей – к выработке коллективных ценностей, от выполнения заданий и поручений взрослых - к широкой самодетельности, от педагогического руководства – к полному самоуправлению.

Самоуправление является основой развития самодетельности в коллективе. А основой самого клубного самоуправления являются добровольность, интерес, ответственность.

Самоуправление – это реальная возможность для делового сотрудничества подростков и взрослых, лидеров и всего коллектива. Основой этого сотрудничества является совместное участие в практических делах.

Самодетельность в клубе – это возможность исполнения каждым различных социальных ролей. Такую возможность предоставляет постановка каждого участника в активную

позицию. Эта позиция характеризуется осознанностью, установкой на коллективные ценности как основные, высоким уровнем творческих замыслов. Она стимулирует самообразование, самосовершенствование, формирует установку на преодоление трудностей.

Творчество. “Все дела творческие, а иначе зачем”; “Даже к маленькому делу относится с большой любовью”, эти и подобные принципы и законы, родившиеся еще в 60-е годы в коммунаром движении, определяют направленность, содержание и атмосферу жизни лучших подростковых клубов.

Творчество в клубе – это, прежде всего создание материальных и духовных ценностей в соответствии с его профилем. Подростки выбирают для себя то или иное дело, во-первых, исходя из собственных интересов и потребностей, во-вторых, с учетом собственных возможностей.

Для того, чтобы считать коллектив творческим не достаточно только предоставить ребятам возможность для коллективного и индивидуального творчества. Необходимо учить творчеству, создавать атмосферу, способствующую поиску и проявлению инициативы. Тут у клуба немало возможностей: опора на старших ребят, пример руководителя, создание традиций.

Самоопределение. Клуб – объединение, где ребята пробуют свои силы. Не каждый школьник способен настойчиво и целеустремленно выяснять свои творческие возможности, искать и творить свое “я”.

Для самоопределения подростков в клубе необходимы коллективные творческие дела. Но следует добавить, что оно должно быть комплексным. Самыми доступными и распространенными комплексными делами в коллективах клубного типа являются познавательные праздники, творческие смотры, недели творчества. В ходе таких дел каждому члену коллектива необходимо создать ситуацию успеха. Подросток должен почувствовать вес своего вклада, услышать благодарность. Важно, чтобы вклад отдельного члена коллектива или группы ребят сегодня оказался в центре всеобщего внимания, а завтра их активность была направлена на вспомогательные участки коллективной деятельности, где ведущую часть выполняют другие, вчерашние помощники, ассистенты. Ситуация успеха важна не только для одного подростка, а для коллектива в целом.

Неповторимы в каждом клубе деловые и избирательные межличностные отношения, что определяются, во-первых, богатством индивидуальностей (ведь каждый подросток привносит свои ценности, каждый по-своему выражает и отстаивает свои взгляды и убеждения); во-вторых, содержанием жизнедеятельности, на основе которой и

возникают те или иные отношения; в-третьих, характером самоуправления и позицией взрослых членов коллектива.

Из всего этого можно сделать следующий вывод: клубная деятельность является одним из наиболее эффективных видов деятельности, т. к. концепции, модели и программы деятельности детско-подростковых клубов чрезвычайно разнообразны, и в связи с этим могут удовлетворить все потребности подрастающего поколения.

С чего начать?

1. Найти заинтересованных людей среди старших подростков, выявить лидеров.
2. Организовать тренинговые занятия, посвященные личностному росту и проявлению лидерских способностей.
3. Набрать группу подростков, желающих посещать клуб.
4. Коллективно выработать правила и принять их.
5. Спланировать деятельность клуба.

Комитет по делам семьи, женщин и детей Администрации г. Ижевска

МУ «Городской центр социальной помощи семье и детям «Теплый дом»»

Кокшарова Н.Н., директор МУ ГЦСПСиД
«Теплый дом»

« _____ » _____ 200__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кирпикова А.Р.

«СУБЪЕКТНАЯ АКТИВНОСТЬ В САМООПРЕДЕЛЕНИИ ПОДРОСТКОВ»

Автор программы:

психолог Кирпиков Алексей

Рафаилович

Ижевск, 2004 г.

Пояснительная записка

Опорой человеку в разработке стратегии жизнедеятельности становится осмысленное знание о собственных желаниях и возможностях, о ресурсах собственного развития и обеспечения эффективного взаимодействия с окружением.

Включая эти знания в процесс своей жизни, в построение отношений с другими людьми, человек становится подлинным субъектом своей активности. Такая активная позиция в жизнедеятельности предстает как развертывающийся многоаспектный процесс личностного самоопределения: нравственного, социального, профессионального и семейного.

Осознание уникальности и неповторимости своей жизни, ее целостности и необратимости может способствовать сознательному выбору средств, способствующих реализации ценностей подростка (одной из которых безусловно является ориентация на сотрудничество в человеческих отношениях).

Для порождения и проявлений субъектности – авторства, инициативы, и ответственности за реализацию собственных ценностей необходимо взаимодействие таких компонентов регуляторного опыта как ценностно-мотивационный, рефлексивный, привычно активизирующий, операциональный и опыт сотрудничества. Именно они обеспечивают целенаправленность, осознанность, активизацию, умелость и согласованность действий субъекта с действиями других людей.

Занятия в группе тренинга дают возможность подросткам для проявления серьезного отношения к своей жизни, выработке собственной позиции, развивают умения планирования и достижения поставленных целей, способствуют осознанию необходимости самореализации.

Теоретической и методологической базой для разработки программы стали идеи, разработанные в отечественной (С.Л.Рубинштейн, Б.Г.Ананьев, К.А.Абульханова-Славская, В.И.Слободчиков, А.К.Осницкий) и зарубежной (А.Маслоу, А.Бандура, Ш.Бюлер) психологии.

В программе использованы элементы, разработанные в тренинге “Целеполагание и самоопределение” (Е.И.Лебедева, г. Санкт-Петербург).

Под самоопределением в нашей программе понимается сознательная постановка целей, отражающих человеческую идентичность.

Одной из задач тренинга является осознание событийности человеческой жизни. Работа в группе способствует осознанию подростками авторства этих событий, принятию ответственности за их включенность в нашу жизнь.

Программа рассчитана на 24 часа аудиторных занятий и включает в себя различные формы групповой работы: групповые дискуссии, ролевые игры, визуализации, создание видеофильма, элементы психодрамы, различные психогимнастические процедуры.

Совместная работа в группе способствует осознанию своих желаний и ценностей, исследованию и реализации собственных ресурсов, развитию рефлексии по поводу своей жизни, развитию умения сотрудничества с другими.

Реализация данной программы содействует развитию у подростков осознанности, проявлению целенаправленности, активности, умелости и согласованности их действий с действиями других людей, что в системном взаимодействии порождает те качества личности, характеризующие человека как субъекта активности: самостоятельность, инициативность, ответственность, относительная независимость от воздействий среды.

Учебный план

Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекц.	Практ.	Самост.	Форма контроля
<u>Психология субъектной активности и самоопределения</u>	36	8	16	12	анкетирование
1. Личностное и профессиональное самоопределение в жизни человека	12	4	4	4	
2. Осознанная саморегуляция поведения и деятельности	12	4	6	2	
3. Содержание, формы и структура субъектной активности человека	12		6	6	

Учебно-тематический план

Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекц.	Практ.	Самост.	Форма контроля
Психология субъектной активности и самоопределения	36	8	16	12	анкетирование
1. Личностное и профессиональное самоопределение в жизни человека	12	4	4	4	
1.1 Целостность человеческой жизни		2	1	1	
1.2 Исследование жизненного пути личности		2	3	3	
2. Осознанная саморегуляция поведения и деятельности	12	4	6	2	
2.1 . Личностное самоопределение и продуктивная самореализация		2	3	2	
2.2 Вариативность личностного развития		2	3		
3. Содержание, формы и структура субъектной активности человека	12		6	6	
3.1 Понятие субъектной активности		2	2	2	
3.2 Структура и содержание субъектного опыта человека			2	2	
3.3 Самодеятельность и самостоятельность			2	2	

Содержание программы

1. Личностное и профессиональное самоопределение в жизни человека. Понятие целостности человеческой жизни. Жизненный путь личности. Ш.Бюлер о жизненном пути человека. Ценности и смыслы жизнедеятельности. Метод исследования жизненного пути личности (каузометрия). Событийность человеческой жизни. Л.Сэв и понятие жизненного акта. Природные предпосылки, социальные условия и собственная активность человека в становлении его личности. Понятие субъектной активности и ее компонентов. Опыт субъектной активности: ценностно-мотивационный, рефлексивный, привычной активизации, операциональный и сотрудничества с другими. Понятие самоопределения. Многоаспектный процесс личностного самоопределения: нравственного, социального, профессионального и семейного.

2. Осознанная саморегуляция поведения и деятельности. Личностное самоопределение и продуктивная самореализация. Идеи А.Маслоу и К.Роджерса о самореализации. Э.Фромм о продуктивной и непродуктивной ориентации личности. Проблема авторства собственной жизни. Желания, мотивы и цели. Э.Шостром – манипуляция и актуализация. Направленность (диспозиции), характер, способности и темперамент как интегральные характеристики личности. Потребности человека и личность. Вариативность личностного развития. Роль общества, семьи, школы, учителей и сверстников в становлении личности ребенка. Понятие выбора. Построение временной перспективы. Признак Осознанная саморегуляция поведения и деятельности Осознанная саморегуляция поведения и деятельности и самоопределения и субъектной активности. Ресурсы развития.

3. Понятие субъектной активности. Компоненты регуляторного (опыт сознательно инициируемой человеком субъектной активности) опыта человека и их развитие. Возможности осознанной саморегуляции произвольной активности человека (А.К.Осницкий). Целеполагание. Барьеры на пути к цели. Соблазн неопределенности.

Содержание, формы и структура субъектной активности человека. Рефлексия. Опыт привычной активизации. Опыт операциональный и коммуникативно-кооперативный. Понятие самодеятельности (С.Л.Рубинштейн) и самостоятельности (А.К.Осницкий) человека.

Основная литература

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1980.
2. Осницкий А.К. Психология самостоятельности. Москва-Нальчик, 1996.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.1946.

Дополнительная литература

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., Наука,1977.
2. Кроник А., Головаха Е. Психологическое время личности. Киев, 1986.
3. Маслоу А. Психология бытия. Рефл-бук,1997.
4. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. М.: Педагогика, 1991.
5. Муздыбаев К. Психология ответственности. 1983.
6. Сэв Л. Марксизм и теория личности. М.,1972.
7. Фромм Э. Человек для себя. Минск, 1992.
8. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. Минск, 1992.

ПРОГРАММА «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК».

Цель программы: сформировать представление о ненасильственных отношениях в детской группе и отработать практические навыки ненасильственных взаимоотношений.

Задачи:

1. создать мотивацию детей на ненасильственные отношения;
2. отработать навыки конструктивного разрешения конфликтов;
3. оказать поддержку в принятии решения в пользу ненасильственного поведения;
4. повысить самооценку;
5. научить детей выражению своих чувств,
6. содействовать сплочению группы.

Учебно-тематический план:

№	Содержание	Время			Форма обратной связи
		Всего	Практич.	Лекцион.	
1.	<u>“Знакомство”.</u> Знакомство. Вступительное слово тренера. Обсуждение правил работы тренинговой группы. Подвижная игра “Сороконожка”. Создание бумажных голубей. Игра на завершение “Найди способ выйти из круга”.	2 ч.	2 ч.		Упражнение “Камушки”.
2.	<u>“Значение чувств в нашей жизни”.</u> Приветствие. Рассказ о своем имени (д/з). Подвижная игра. Знакомство ребят со словарем чувств. Упражнения на закрепление (проявления эмоций и чувств). Подвижная игра “Зеркало”.	2 ч.	2 ч.		“Камушки”.
3.	<u>“Способы выражения чувств”.</u> Приветствие. Обсуждение д/з. Подвижная игра “Маленькое привидение”. Обсуждение способов выражения негативных эмоций и чувств. Подвижная игра “Дракон”.	2 ч.	2 ч.		“Камушки”.
4.	<u>“Общение”.</u> Приветствие. Обсуждение д/з.	2 ч.	2 ч.		“Камушки”.

	Подвижная игра. Упражнения на развитие коммуникативных навыков (установление контакта с партнерами, отработка навыков вербального и невербального взаимодействия, умения говорить “нет”). Упражнение на завершение.				
5.	<u>“Насилие”.</u> Приветствие. Обсуждение д/з. Подвижная игра “Ручеек”. Упражнение “Я люблю в себе...”. Обсуждение проблемы насилия. Знакомство с разными формами насилия. Проигрывание сценок из жизни ребят. Упражнение на релаксацию.	2 ч.	2 ч.		“Камушки”
6.	<u>“Конфликты в нашей жизни”.</u> Приветствие. Обсуждение д/з. Подвижная игра “Липучка”. Разбор ситуации конфликта на общем примере. Работа в группах по проблемной ситуации. Упражнение на релаксацию.	2 ч.	2 ч.		“Камушки”
7.	<u>“Завершение”.</u> Приветствие. Обсуждение самоотчетов. Подведение итогов тренинговых занятий. “Сладкий” стол. Упражнение “Волшебный стул”. Упражнение с бумажными голубями. Медитация “Из семечка в дерево”. Завершение работы.	2 ч.	2 ч.		“Камушки” ” самоотчет ы.
8.	<u>“Встреча с родителями”.</u> Представление тренинговой программы. Предоставление родителям информации о проблеме насилия. Анализ некоторых самоотчетов ребят. Подведение итогов работы с детьми.	2 ч.		2 ч.	

Всего: 16 часов

Содержание программы

Занятие № 1. “Знакомство”.

Цели занятия:

1. представление программы;
2. знакомство;
3. создание благоприятных условий, необходимых для активной, самостоятельной, продуктивной работы каждого участника;
4. создание атмосферы доверия в группе.

1. Упражнение на знакомство.

Цель: Дети познакомятся с ведущими занятием и друг с другом. Знакомство создает атмосферу доверия, возможность дальнейшего самораскрытия.

2. Обсуждение правил работы.

Цель упражнения: создать условия для эффективной работы группы.

3. Подвижная игра “Сороконожка”

Цель упражнения: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

4. Создание голубей.

Цель: сплочение группы, создание обстановки доверия, повышение мотивации к работе в группе.

Голуби на нитках висят над головами ребят на протяжении всей нашей работы.

5. Подвижная игра “Найди способ выйти из круга”.

Цель: снятие мышечного напряжения.

6. Упражнение на завершение “Камушки” (ритуал завершения занятия).

Занятие № 2. “Значение чувств в нашей жизни”.

Цели занятия:

1. познакомить детей со словарем чувств;
2. показать ребенку разные способы выражения чувств;
3. сформировать представление о приемлемых способах в конкретной ситуации.

1. Игра “Давайте поздороваемся” (ритуал приветствия).

Цель: дать возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы, создать оптимистическое настроение у всех участников.

2. Рассказ о своем имени (домашнее задание).

Цели: повышение самооценки ребенка, самораскрытие, акт само-принятия.

3. Подвижная игра

Цель: создать условия для работы, повысить работоспособность, эмоциональную активность детей.

4. Словарь чувств

Цель: дать понятие о чувствах, о их проявлении (мимика, жесты), научить дифференцировать чувства

5. Упражнения на закрепление “Вырази и узнай чувства”.

Цель: закрепить приобретенные знания, познакомиться с проявлениями чувств (мимика, жесты, поза, интонация)

6. Подвижная игра “Зеркало”.

7. Упражнение на завершение “Камушки”.

Занятие № 3. “Способы выражения чувств”.

Цель:

1. закрепить представление о чувствах
2. познакомить с разными способами выражения чувств

1. Приветствие “Игра в мяч”.

2. Упражнение “Маленькое привидение”

Цель: научить в адекватной для ребенка и других людей форме выплеснуть накопившийся гнев, раздражение, снять напряжение.

3. Обсуждение других способов выражения неприятных эмоций и чувств.

Цель: проговорить разные способы выражения своих чувств, показать, что некоторые из них причиняют боль другим.

4. Подвижная игра “Дракон”

5. Упражнение на завершение “Камушки”

Занятие № 4. “Общение”.

Цели:

1. знакомство с вербальными и невербальными техниками общения;
2. отработка коммуникативных навыков.

1. Приветствие.

2. Подвижная игра со стульями

3. Упражнения на развитие коммуникативных навыков

Цели: развитие способности устанавливать контакт с партнерами, отработка навыков невербального и вербального взаимодействия

4. . Упражнение на завершение “Камушки”

Занятие № 5. “Насилие”.

Цель:

1. ознакомить ребят с понятием насилия, его формами
2. отработать навыки ненасильственных отношений, научиться перестраивать отношения, в которых уже присутствует любая форма насилия

1.Приветствие

2.Подвижная игра “Ручеек”

3.Упражнение “Я люблю в себе...” или “Вошебный стул”

Цель: оказание помощи ребенку в поиске своих ресурсов, создание положительного образа себя; формирование интереса к другому, развитие доверия в отношениях.

4.Обсуждение проблемы насилия

Цель: информирование о проблеме насилия и его формами.

5.Проигрывание сценок из жизни ребят

Цель: формирование навыков поведения в ситуации насилия, поиск вариантов разрешения ситуации.

Распределение ролей, разыгрывание ситуаций. Проговаривание чувств жертвы, обсуждение с группой возможных вариантов поведения.

6.Релаксация “Теплый, как солнце, легкий, как дуновение ветра”.

Цель: научиться расслабляться, снять мышечное напряжение, улучшить эмоциональное состояние детей.

7. Упражнение на завершение “Камушки”

Занятие № 6. “Конфликты в нашей жизни”.

Цель:

1. рассмотреть разные варианты поведения в конфликте;
2. показать важность и эффективность конструктивного разрешения конфликта.

1.Приветствие

2.Подвижная игра “Липучка”

Цели: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

3.Разбор ситуации конфликта на общем примере

Цель: показать разные варианты поведения в конфликте.

Миша, собираясь на прогулку, забросил на шкаф шарфы и шапки трех девочек. Девочки по-разному отреагировали на действие Миши. Лена заплакала и стала просить

Мишу достать шапку. Настя врезала Мише по спине, быстро стянула с него шапку и забросила ее еще дальше. Нина спокойно предложила встать Мише на ее место и подумать, каково ей будет без прогулки сидеть еще три урока, обсудить как быстрее достать шапки.

4. Работа в группах по проблемной ситуации

Разделить детей на три группы. Задание: обсудить возможные варианты поведения в предложенных ситуациях”; предложить такую ситуацию, которая приведет к разрешению конфликта.

5. Упражнение на релаксацию

6. Упражнение на завершение “Камушки”

Занятие № 7. “Завершение”.

Цели:

1. подведение итогов групповой работы;
2. получение каждым участником позитивной личностной обратной связи;
3. ориентация на дальнейший рост и личностное развитие

1. Приветствие

2. “Сладкий” стол

3. Волшебный стул

Цели: получение личностной обратной связи

4. “Стая голубей”

Голуби снимаются. Детям предлагается обменяться голубями, написать на них свои пожелания тем, кому они хотят сказать что-либо хорошее.

5. Медитация “Из семечка в дерево”

Цель: повышение уверенности в себе и доверия к своим возможностям

6. Прощание

Занятие № 8. “Встреча с родителями”.

Цели:

1. дать информацию об условиях полноценного развития детей (лекция);
2. подвести итоги работы с детьми.

Литература

1. Гюгенбюль А. Зловещее очарование насилия. – С-Пб., 2000.
2. Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. – СПб, 2001.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М., 2000.
4. Руководство по лечению психологической травмы у детей и подростков. С. Аршад Хусейн, Вильям Р. Холкомб – 1997.
5. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное – М., 2000.
6. Журнал “Школьный психолог” №12. – М., 2001.

Камашева Ю. Г. и Хамитова Н. А.

Программа по профилактике проявлений насилия у младших подростков
“РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ”

Пояснительная записка

Насилие – реальная угроза для жизни каждого человека. Как и другие формы поведения человек усваивает насильственную форму поведения через средства массовой информации, общество, семью.

Эта программа разработана для детей младшего подросткового возраста. Этот возраст оптимальный для проведения занятий по профилактике насилия, так как подросток начинает формировать собственное мнение на основе личного опыта и самостоятельных выводов. Насильственная форма поведения, как и любая другая форма поведения человека прочно устанавливается в подростковом возрасте. В этом возрасте ребенок активно усваивает умение общаться со сверстниками и взрослыми, подчинять свое поведение определенным культурным нормам, принятым в той среде, где он общается, осмысливать свои поступки и принимать на себя ту или иную социальную роль. У подростка возникает потребность осознать себя как личность. Ему необходимо чтобы не только он сам, но и общество воспринимало его как взрослого человека. Его главная цель – самоутверждение. А так как насилие один из наиболее легких способов самоутверждения, агрессивное поведение активно усваивается подростком. В дальнейшем, более старшем возрасте отказаться от применения насилия уже намного труднее. Поэтому очень важно в этот период, когда вырисовывается общественная направленность в формировании нравственных ценностей и социальных установок, насилие не стало бы привычным и одобряемым средством достижения целей. Подросток должен осознать, что часто используемые в этом возрасте такие формы поведения как оскорбления, обзывания, издевательства – это первые шаги в формировании насильственного поведения – признак неуважения личности другого человека, желание управлять им, подчинить своей воле.

В основу разработанной нами программы мы положили концепцию социального научения. В отличие от фрустрационной и инстинктивистских теорий агрессивного поведения бихевиоризм не рассматривает людей, как постоянно испытывающих потребность в совершении агрессивных действий под влиянием внутренних сил и внешних стимулов. Скорее социальное научение предполагает проявление агрессии только в определенных социальных условиях, способствующих подобному поведению, то есть бихевиористский подход более оптимистично относится к возможности

предотвращения агрессии. Безусловно, в основе некоторых агрессивных реакций лежат инстинкты самосохранения и защиты витальных интересов, в то же время, неоспорим тот факт, что навыки агрессивного поведения осваиваются человеком в процессе его взаимодействия с социумом. Поэтому работа с подростками в русле концепции социального научения кажется нам наиболее эффективной.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Снижение агрессивности среди детей младшего школьного возраста.

ЗАДАЧИ: 1) Развить навыки социализации (приобретение конструктивных форм общения и эффективного взаимодействия со сверстниками и окружающими людьми, умения разрешать конфликты);

2) Развить навыки эмоциональной саморегуляции;

3) Осознать важность чувства собственного достоинства, уважения к другим людям, проявления эмпатии;

4) Создать в группе атмосферу доверия;

Программа предназначена для работы с подростками 12-13 лет, состоит из 8-ми занятий по два академических часа каждое.

В программе используются следующие формы работы.

1. Лекционная форма. Ребятам даются теоретические знания о правилах конструктивного разрешения конфликтов.

2. Ролевые игры. Ребята приобретают и отработывают навыки конструктивного взаимодействия.

3. Игры на сплочение, доверие, взаимодействие в группе, повышение самооценки, на создание положительной атмосферы в группе. Ожидается, что если в группе установлен хороший психологический климат, то ребенок на примере общения в этой группе стремится применить этот опыт за пределами группы.

4. Совместные обсуждения учат ребят отстаивать свое мнение, осмысливать свои решения, прислушиваться к мнению других людей, помогают сформировать собственные взгляды.

5. Коллективная творческая деятельность способствует созданию в группе чувства сплоченности, атмосферы доверия, подростки учатся взаимодействию.

ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ:

1. Беседа с учителем, диагностика взаимоотношений в классе (тест "Рисунок класса", социометрия).

2. Выступление на родительском собрании.

3. Проведение занятий с детьми.
4. Повторная диагностика, подведение результатов.

Занятия разделены на блоки. Для проведения 1-го и 2-го блоков класс делится на 2 группы. Занятия 3-го блока проводится для целого класса.

№ блока	Название блока	Задачи	Методы работы
1	Знакомство	Ознакомить с предстоящей работой, лучше узнать друг друга	Лекционная форма, психогимнастические упражнения, обсуждение
2	Коммуникативный тренинг	Развить навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов	Психогимнастические упражнения, ролевые игры, обсуждение
3	Эффективное взаимодействие	Создать в классе атмосферу доверия и доброжелательности, развить навыки работы в группе	Психогимнастические упражнения и игры, КТД, обсуждение

ЗАНЯТИЯ ВЫСТРАИВАЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ:

1. Приветствие, рефлексия настроения
2. Повторение.
3. Основная часть, включающая информационно-обучающий блок.
4. Подведение итогов занятия.
5. Обратная связь (упр. “Я хочу сказать спасибо”).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Снижение уровня проявления агрессивного поведения в группе;

Развитие навыков конструктивного общения и взаимодействия, решения проблем межличностного общения, принятие ответственности за свои решения, за свое поведение.

Улучшение психологического климата в классе.

3.2 Тематический план занятий

№	Содержание темы	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	лекц.	практ.	
1.	*Представление (рассказ о центре, о программе). *Приветствие “Зеркала”. *Правила работы в группе. *Обратная связь. *Упр. “Детектор лжи” * “Искорка”.	80 мин.	30 мин.	50 мин.	Обратная связь
2.	*Приветствие. *Обсуждение “Виды и средства общения”. *Мозговой штурм “Качества которые нам нравятся в людях”. *Упр. на умение говорить комплементы. *Обратная связь “Я хочу сказать спасибо”.	80 мин.	10 мин.	70 мин.	Обратная связь
3.	*Приветствие. *Обсуждение “Что мы можем сказать без слов”. *Упр. “Глухонемые”. *Упр. “Построение”. *Упр. На расположение в пространстве. *Упр. “Почувствуй настроение”. *Обратная связь.	80 мин.	10 мин.	70 мин.	Обратная связь
4.	*Приветствие. *Упр. “Без места”. *Упр. “Правильный отказ”. *Обратная связь.	80 мин.	20 мин.	60 мин.	Обратная связь
5.	*Приветствие. *Обсуждение проблемной ситуации (конфликт с мамой). *Ролевая игра. *Упр. “Танец дружбы”. *Обратная связь. * Домашнее задание (придумать приветствие для другой команды “Гордость нашего класса”).	80 мин.	20 мин.	60 мин.	Обратная связь
6.	*Приветствие. *Праздник объединения. *Обсуждение правил работы. *Упр. “Фотография”. *Наш девиз. *Обратная связь. * “Искорка” (передаем девиз).	80 мин.		80 мин.	Обратная связь
7.	*Приветствие. *Упр. на взаимодействие в группе, выявление лидера “Паровозик”. *Упр. “Построение”. *Обратная связь. * “Искорка”.	80 мин.		80 мин.	Обратная связь
8.	*Приветствие. *“Рисунок класса”. *Подведение итогов, заполнение анкет. *Игра “Электрическая стена”.	80 мин.		80 мин.	Обратная связь

*Обратная связь.				
* “Искорка”.				

Мерзлякова С.А.

ПРОГРАММА «КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОДРОСТКАМИ»

Пояснительная записка

Предлагаемая программа разработана для обучения подростков с целью эффективного разрешения возникающих в их жизни конфликтов и конфликтных ситуаций. Обычно конфликт относят к острому разногласию, столкновению интересов или идей, и он скорее подчеркивает процесс, чем результат. Конфликтная ситуация означает накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов взаимодействия, объективно создающие почву для реального противоборства между ними. Под конфликтом мы понимаем “рассогласования, разлады, несвязности тех часто неявных реальностей, от которых зависит прогрессивное развитие человека, и его среды” (Е.А. Климов).

Разработанная нами программа направлена на профилактику насилия в подростковой среде посредством обучения умениям и навыкам эффективного взаимодействия с взрослыми и сверстниками, овладению средствами конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Целью программы является обучение подростков навыкам эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

Данная программа способствует решению следующих задач:

-формированию умения эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

-конструктивно разрешать конфликтные ситуации в межличностных отношениях;
-осознанию преимуществ ненасильственных коммуникаций;

Программа предназначена для подростков 15-17 лет, рассчитана на 14 часов аудиторных занятий и проводится с группой подростков (12-14 человек) в форме тренинга.

Занятия побуждают развитие самостоятельности подростков, способствуют формированию умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации в межличностных отношениях, помогают сделать осознанный выбор в сторону ненасильственных методов в отношениях.

Учебный план

Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
		Лекц.	Практ.	Самост.	
<u>Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций</u>	14	6	8		
1. Создание атмосферы доверия и условий для дальнейшей работы	2		2		
2. Причины конфликта	3	2	1		
3. Конструктивное решение конфликтных ситуаций	8	4	4		
4. Итоги работы группы	1		1		

Учебно-тематический план

Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
		Лекц.	Практ.	Самост.	
<u>Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций</u>	14	6	8		
1. Создание атмосферы доверия и условий для дальнейшей работы	2		2		
1.1 Знакомство. Цели и задачи программы			1		
1.2 Ожидания и желаемые результаты.			1		
2. Причины конфликта	3	2	1		
2.1 Понятие конфликта и конфликтных ситуаций.		0,5			
2.2 Осознание причин конфликта.		1			
2.3 Поиск конструктивных путей решения конфликта					
3. Конструктивное решение конфликтных ситуаций		0,5	1		
3.1 Развитие умений конструктивно разрешать конфликтные ситуации	8	4	4		
4. Итоги работы группы. Обратная связь от участников группы.		4	4		
	1		1		

Содержание программы

1. Введение. Создание атмосферы доверия и условий для дальнейшей работы
 - 1.1 Знакомство. Определение целей и задач программы. Выработка правил работы группы.
 - 1.2 Ожидания, желаемые результаты и возможные опасения участников группы. Упражнения на снятие напряжения, создание благоприятных условий для работы группы. Обмен мнениями и чувствами. Подведение итогов
2. Причины конфликта
 - 2.1 Понятие конфликта и конфликтных ситуаций. Моделирование конфликтных ситуаций. Упражнение “Совместный рисунок”. Проговаривание чувств участников группы.
 - 2.2 Осознание причин конфликта. Беседа о причинах конфликта. Заполнение теста Томаса. Обсуждение полученных результатов. Дискуссия о предпочитаемых стратегиях поведения в конфликте.
 - 2.3 Поиск конструктивных путей решения конфликта Обсуждение конструктивных путей решения конфликта. Тренировка конструктивных путей решения конфликта. Ролевая игра “Разрешение конфликта”. Осознание необходимости выбора конструктивного решения конфликтных ситуаций.
3. Конструктивное решение конфликтных ситуаций
 - 3.1 Развитие умений конструктивно разрешать конфликтные ситуации Понятие личностных границ и их осознание. Упражнение “Скажи стоп”. Понятие невербального общения. Упражнение “Рассказ о себе”. Информация на уровне чувств, ощущений и телесных проявлений. Упражнение “Конфликты и выбор стратегий их разрешения”
4. Итоги работы группы. Обратная связь от участников группы. Соотнесение полученных результатов с ожиданиями участников группы.

Рекомендуемая литература

1. Андреева Г.М. Психология социального познания, М., 1997
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология, М., 1999
3. Доценко Е.Л. Психология манипуляции, М., 1997
4. Климов Е.А. Конфликтующие реальности в работе с людьми, М., 2001
5. Конфликтология/ ред. А.С. Кармин, С-Пб., 1999
6. Шостром Э. Человек – манипулятор, М., 2003

Смага Е.И

ПРОГРАММА

“Профилактика насилия в подростковой среде на стадии свиданий”

Проведение программы по профилактике насилия в подростковой среде может стать важным этапом в искоренении насилия в межличностных отношениях. Разрабатывая свою программу “Профилактика насилия в подростковой среде на стадии свиданий” мы исходили из положения бихевиористской теории о том, что поведение человека является усвоенным навыком. Встречаясь на свиданиях, молодые люди как бы на практике отрабатывают те стили общения, которые они усвоили в процессе социализации и которые, с высокой вероятностью, внесут в свою взрослую жизнь. На этой стадии можно подкрепить конструктивные модели поведения и внести коррективы в деструктивные.

Цели нашей программы:

- способствовать предупреждению насилия на стадии свиданий;
- повысить уровень понимания проблемы насилия у подростков;
- развивать навыки безопасного поведения и общения и конструктивного разрешения конфликтов.

В рамках этой программы мы используем такие формы работы, как беседа и тренинг. Беседа является первым этапом работы, посвященным введению в проблему и информированию о возможности работы в тренинговой группе. Проведение профилактической работы в форме тренинга позволяет включить подростков в углубленное обсуждение различных сторон взаимоотношений людей, отрабатывать навыки эффективного взаимодействия, которые помогут избежать насилия во взаимоотношениях. Тренинг, как форма работы, отвечает многим требованиям подростков: это интерактивная форма обучения, направленная на познание себя и других, позволяющая реализовать потребность в общении, развить коммуникативные навыки, повысить чувствительность к себе и другим участникам.

Следующие темы обсуждаются на тренинге:

- Проблема насилия, его воздействие на межличностные отношения, причины существования насилия;
- Мифы о сексуальном насилии;
- Как распознать насилие во взаимоотношениях;
- Как прервать цикл насилия;
- Как повысить свою самооценку;
- Как определить уверенный и агрессивный стили общения;
- Какие права нужно соблюдать на свидании;
- Как прервать отношения;

- О системах поддержки.

Подростки осваивают и отрабатывают навыки эффективного общения, конструктивного разрешения конфликтов и уверенного поведения. Они учатся свободно выражать свое мнение и защищать свои интересы, не унижая других людей. Они вырабатывают свои моральные ценности и убеждения, учатся ставить цели и отрабатывают навыки их достижения.

План тренинга

I этап.

1. Знакомство, создание атмосферы доверия в группе. Упражнения на знакомство, создание работоспособности. Выработка правил работы в группе.

I этап.

Тренинг межличностного взаимодействия.

Цель: выработка основ безопасного общения и поведения.

Тема 1. Выявление соответствия индивидуального и общего мнения.

Упражнение “Рассадите участников группы по цвету глаз, тембру голоса и т.д.”.

Обсуждение в круге.

Подвести подростков к базовым принципам общения: каждый имеет право думать, чувствовать, видеть, слышать по-своему; каждый обязан признать это право за окружающими.

Тема 2. Основы невербального общения.

1. Пространство и его организация в межличностном общении.

Осознание важности пространства в общении; установление влияния пространственного расположения партнеров на процесс общения. Информация о трех зонах.

Упражнение “Стоп!”. Обсуждение чувств людей при нарушении дистанции субъективно осознаваемой безопасности.

2. Роль эмоций в общении.

Упражнение “Найди пару”.

Упражнение “Диалог”. Узнайте как можно больше о друге с помощью жестов. Обсуждение: Что было наиболее трудным? Почему? Определение позиции: надо ли подавлять эмоции?

Упражнение “Каналы воспроизведения”.

Тема 3. Вербальное общение.

Упражнение 1. Ведущий произносит любую фразу (о природе, погоде, школе, самочувствии, политике), и каждому участнику предлагается рассказать, что он услышал и что воспринял. В результате высказываний становятся очевидными некоторые расхождения в понимании этой фразы.

Игра “Испорченный телефон”.

Упражнение 2. Рассказчик высказывает свою точку зрения по любой интересующей его теме. Слушающий не столько слушает собеседника, сколько старается сконцентрироваться на своей точке зрения по этому поводу и не вступать в обсуждение.

Упражнение “Нет!”. Предложить каждому участнику сказать “нет” с разной интонацией. Обсудить в кругу, почему часто слово “нет” интерпретируется по-разному.

3. Выведение закономерностей, повышающих взаимопонимание.

Упражнение “Место встречи”. Работа в парах. Участник описывает место в городе, второй должен догадаться, где оно находится.

Послание дня: следите за тем, чтобы то, что Вы говорите, соответствовало тому, как Вы это говорите. Задавайте вопросы и уточняйте смысл сказанного Вашим партнером.

Тема 4. Формирование образа партнера. Показать, как стереотипы восприятия, перенос собственных чувств влияют на создание образа другого человека.

Упражнение “Я вижу, я думаю, я чувствую”. Обсуждение в круге.

Тема 5. Дать представление об уверенном, неуверенном и агрессивном поведении. Научить различать агрессивное и уверенное поведение. Тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда партнер проявляет агрессию.

Упражнение. Участников делят на 3 подгруппы, и каждой подгруппе дается задание продемонстрировать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение в ситуации взаимодействия. Обсуждение: как отличить уверенное поведение от агрессивного. Сообщение о 4 установках для выработки уверенного поведения.

II этап. Дискуссия на тему “Любовь- это...”.

Работа с понятием “уважение”. Предложить ответить на вопрос “Как бы Вы хотели, чтобы к Вам относился Ваш партнер?”:

- когда мы говорим о физических контактах;
- когда мы говорим о сексуальных отношениях;
- как бы Вы хотели, чтобы с Вами разговаривали?;
- как бы Вы хотели разрешать конфликты?

Упражнение “Мои права”.

Послание дня: Вы можете определить для себя, как Вы будете взаимодействовать с другими людьми и как бы Вы хотели, чтобы относились к Вам, и затем следовать этим решениям. Никто не заслуживает насилия.

Контракт отношений. Как прервать отношения. Обсуждение темы “Что можно и чего нельзя делать при расставании”.

Этап III. Насилие на свидании. Как его избежать?

Что такое насилие?

Цель: сформировать отношение к насилию как к нарушению прав другого человека; осознать свою позицию по отношению к насилию.

Работа с понятием “насилие”. Виды и формы насилия.

Упражнение “Насилие- это?” Цель: научить определять намерение, лежащее в основе поведения. Подвести к пониманию того, что намерение, лежащее в основе насилия - установить власть и контроль во взаимоотношениях.

Упражнение 2. Ситуация с различными финалами. Показать возможность ненасильственного проявления негативных эмоций.

Почему существует насилие?

Вывести 3 основные причины применения насилия:

1. Моделирование как форма обучения.
2. Индивидуальные системы убеждений.
3. Рольевые стереотипы полов.

Помочь понять, как стереотипы действуют в общественном сознании, и какова связь стереотипов и насилия.

Анкетирование ребят. Выявление полоролевых стереотипов.

Упражнение “Реклама глазами инопланетян”.

Работа с понятиями “мужественность” и “женственность”. Предлагаем привести позитивные качества, присущие этим понятиям. Просим привести примеры того, какое значение вкладывают в эти понятия семья и общество.

Обсуждение темы: “Если женщина или мужчина не хотят следовать стереотипам, то...”

Математика насилия на стадии свиданий.

Мысли, чувства и поведение. Показать, как мысли, чувства и поведение влияют друг на друга. Ввести понятие позитивного и негативного внутреннего монолога. Показать, как негативный внутренний монолог может привести к насилию.

Упражнение 1. Мысли-предположения. Высказать предположения, что происходит с человеком, не разговаривая с ним.

Упражнение 2. Моя реакция на ситуацию “Мой друг (подруга) пошел в кино без меня”. Разбор ситуации по схеме “активирующее событие - мои мысли, эмоции и поведение, как реакция на это событие”.

Тренировка позитивного внутреннего монолога. Сообщение о “тайм-ауте”, как о возможности управлять своим поведением.

Определение ранних признаков насилия на стадии свиданий. Обсуждение: Какие особенности поведения партнера могут насторожить нас.

Как избежать насилия.

Я и моя самооценка. Какие факторы влияют на самооценку и как ее повысить. Обсуждение в кругу.

Поведение в конфликте.

Участникам предлагается определить свой стиль поведения в конфликте.

Упражнение “Просьбы и отказы”.

Ситуация расставания и потеря и эмоциональная саморегуляция.

Упражнения на релаксацию.

Сообщение о системах поддержки.

Этап IV. Завершение. Анкетирование. Ответы на вопросы участников.